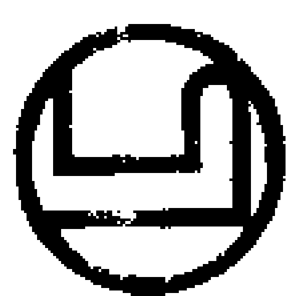


نصوص ودروس إغناطية

القدّيس إغناطيوس دي لويولا

الرياضات الروحيّة



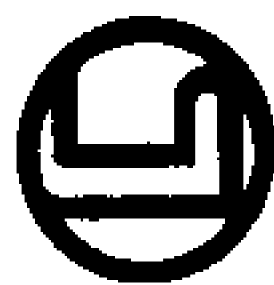
دار المشرق
بيروت

القدّيس إغناطيوس دي لويولا

الرِّياضات الرّوحيّة

نقلها إلى العربيّة
الأب صبحي حمويّ اليسوعيّ
و
الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ

الطبعة الخامسة



دار المشرق
بيروت

لا مانع من طبعه

بولس باسيم
النائب الرسوليّ للاّتين
بيروت، حزيران ١٩٩٥

دار المشرق ش.م.م.
ص. ب. ١٦٦٧٧٨
الأشرفية، بيروت ١١٠٠ ٢١٥٠
لبنان
http://www.darelmachreq.com

ISBN 2-7214 - 5269 - x

التوزيع : **المكتبة الشرقيّة ش.م.ل.**
الجسر الواطي – سنّ الفيل
ص. ب. ٥٥٢٠٦ – بيروت، لبنان
تلفون: (٠١) ٤٨٥٧٩٣
فاكس: (٠١) ٤٨٥٧٩٦ – ٤٩٢١١٢
Website: www.librairieorientale.com.lb
E-mail: admin@librairieorientale.com.lb
E-mail: libor@cyberia.net.lb

مقدّمة الطبعة الأولى

في السنة ١٩٣٦، ظهرت، بقلم الأب خليل إدّه اليسوعيّ والخوري يوحنّا طنّوس اللبنانيّ، ترجمة عربيّة كاملة لرياضات القدّيس إغناطيوس دي لويولا. جاء في مقدّمة هذه النشرة: «لم نعرِّب الترجمة اللاتينيّة حرفًا بحرف لعدم الفائدة في ذلك. وإنّما حرصنا على تأدية المعنى بأعظم ما يمكن من الدقّة». أمّا اليوم فقد أصبحنا حريصين، لا على أن نفهم ما أراده القدّيس إغناطيوس فحسب، بل على أن نعرف أيضًا ما هي الألفاظ والتعابير التي استعملها.

فأضحى من الضروريّ أن تكون بين أيدينا ترجمة عربيّة جديدة تتقيَّد بحرفيّة النصّ الأصليّ. وهذا ما أقدمنا عليه، وقد قام الأب سامي خوري اليسوعيّ بإعادة النظر في هذه الترجمة على الأصل الإسبانيّ.

١٩٨١ — الأب صبحي حمويّ اليسوعيّ

مقدّمة الطبعة الثالثة

إزدهرت ممارسة الرياضات الروحيّة في شرقنا العربيّ إبّان السنين الأخيرة. لذلك شعرنا بالحاجة إلى تحرير مقدّمة مفصّلة لكتاب «الرياضات الروحيّة» الذي وضعه القدّيس إغناطيوس دي لويولا (١٤٩١-١٥٥٦) والذي يُلهم الرياضات الروحيّة والخلوات التي يقوم بها العديد من العلمانيّين والعلمانيّات، والرهبان والراهبات، والكهنة والأساقفة.

وتتضمَّن مقدّمتنا هذه أربعة عناصر:

أوّلًا: **وصف الكتاب**، نتحدّث فيه عن مراحل **تأليفه**، ومختلف **النصوص الأصليّة** التي في حوزتنا، **والعوامل** التي أثّرت في تأليفه، **وأقسامه**.

ثانيًا: **هدف الكتاب**، فنوضّح الغاية المزدوجة التي ابتغاها إغناطيوس وهي **إصلاح الحياة** بعيدًا عن أيّ تعلّق غير مُنظَّم، للتمكُّن من **اتّخاذ قرار** صائب.

ثالثًا: **المنهج التربويّ** الذي انتهجه إغناطيوس في **الكتاب** لمساعدة **المتروّض** في علاقته مع **الله**، وذلك بمرافقة

مرشد الرياضة الروحيّة.

رابعًا: **مميّزات الطبعة الثالثة** هذه بالنسبة إلى الطبعة الأولى والثانية السابقة.

أوّلًا - وصف كتاب «الرياضات الروحيّة»

١ - مراحل التأليف

لم يقصد إغناطيوس قطّ تأليف كتاب للرياضات الروحيّة، ولكنّه اختبر اختبارًا روحيًّا في مدينة مَنْريسا الإسپانيّة ما بين ١٥٢١ و١٥٢٢، إثر اهتدائه في مدينة پامْپُلونة، عندما انكسرت ساقه بسبب معركة دارت بين الإسپان والفرنسيّين.

ففي مَنْريسا، ترسّخت حياته الروحيّة، إذ اختبر اختبارات تصوّفيّة من خلال رؤى، وقد تعمّق فيها بالصلاة والخلوة، وبالتقشّف والتجرّد. واكتشف تدريجًا مصدر اختباراته هذه، مُتسائلًا: هل هي تنبع من الأرواح* الصالحة أم من الأرواح الشرّيرة؛ فتعمَّق هكذا في تمييز* الأرواح الذي اختبره من قَبله آباء البرّيّة الشرقيّون في خطى أنطونيوس كوكب البرّيّة، وباخوميوس أبي الشركة الرهبانيّة وغيرهما من النسّاك. كما أنّه اختبر حالات روحيّة ونفسيّة - من انبساط* وانقباض* نتيجة

(*) يتضمّن الفهرس الثالث شرحَ المصطلحات الإغناطيّة التي تليها نجمة (*).

تأثير الأرواح فيه، فاكتشف هكذا ما هو التمييز الروحيّ. ولمّا كانت حياته الماضية حياة خطيئة، مارس فحص الضمير* الذي جعله يقتبل سرّ المصالحة. فأغلب الظنّ أنّه خرج من خلوته في مَنْريسا مُسلَّحًا بهذين الصَرحين الروحيَّين: التمييز (رقم ٣١٣-٣٣٦) وفحص الضمير (٢٤-٤٤).

ولم يفكِّر إغناطيوس قطّ في تدوين اختباراته الروحيّة هذه. ولكنّ أحاديثه الروحيّة مع بعض المؤمنين أقنعته بأنّ تدوين بعض اختباراته قد يفيد الآخرين. ومن الراجح أنّ نصّين قد حُرِّرا في ضوء اختبار مَنْريسا، ألا وهما «دعوة المَلِك» (٩١-٩٩) و«الرايتان» (١٣٦-١٤٨).

وتوالى تدوين الكتاب، ولكن بدون أن نستطيع تحديد مراحل تأليفه. ويتّفق الباحثون على أنّ طبعة أولى باللغة الإسپانيّة - وهي لغة إغناطيوس - قد طُبعت في ١٥٢٧؛ ولكنّنا لا نعرف بدقّة ما كان مضمونها. وفي ١٥٣٥ - أي عندما أنهى إغناطيوس دروسه الدينيّة في پاريس - صدرت طبعة ثانية باللغة الإسپانيّة أيضًا. وفي ١٥٤٧، كانت ترجمتان لاتينيّتان موجودتين، فعُرضتا على الكرسيّ الرسوليّ لطلب موافقته على استخدام الكتاب وتداوله بين المؤمنين.

٢ - النصوص الأصليّة الرسميّة

وفي حوزتنا الآن ثلاثة نصوص أصليّة رسميّة من «الرياضات الروحيّة».

أ - المخطوط الإسپانيّ الأصليّ (المعروف بالـ Autographe)، وقد صدر في ١٥٤٤، ولم يقم بتحريره إغناطيوس نفسه، بل بعض الذين أرشدهم في رياضة روحيّة. ولدينا تصحيحات بخطّ يده (٣٢ تصحيحًا أو ٣٥) قام بها بعد ١٥٤٤. وهذا النصّ هو الأكثر تداولًا، ولذلك اختير لترجمته إلى اللغة العربيّة في ١٩٨١.

ب - الترجمة اللاتينيّة الأولى (المعروفة بـ Versio Prima)، وقد طُبعت في ١٥٤١، قبل المخطوط الإسپانيّ الأصليّ. وقد يكون إغناطيوس نفسه ترجمها في أثناء دروسه الپاريسيّة (١٥٢٨-١٥٣٥)، قاصدًا الذين يجهلون اللغة الإسپانيّة. وتميّزت هذه الترجمة بحرفيّتها، أمانةً للأصل الإسپانيّ. وقام بتصحيحها أناس لا نعرف أسماءهم. وعُرضت هذه الترجمة على الكرسيّ الرسوليّ في ١٥٤٧، لطلب الموافقة عليها.

ج - الترجمة اللاتينيّة الشائعة (المعروفة بالـ Vulgata)، وقد ظهرت في ١٥٤٦، بلغة لاتينيّة راقية - على خلاف السابقة - وعُرضت هي أيضًا على الكرسيّ الرسوليّ. ولم يُشِر الباحثون إلى تدخّل إغناطيوس شخصيًّا في شأنها.

وجدير بالذكر أنّ إغناطيوس قبِل الترجمتين اللاتينيّتين. وأمّا الفروقات بين النصوص الثلاثة، فطفيفة وتتعلّق ببعض التفاصيل. فالاختلافات تدلّ على أنّ النصّ الإسپانيّ الأصليّ

يتحمَّل قراءات وتفاسير مختلفة. فيمكن اعتبار نصّ «الرياضات الروحيّة» نصًّا مفتوحًا يُتيح للمتروّض أن يختبر اختباره الروحيّ الشخصيّ عندما يقوم بها، من دون أن يتقيّد بحذافيره.

٣ - عوامل التأليف

إنّ كتاب «الرياضات الروحيّة»، في نصوصه الحاليّة الثلاثة، وليد ثلاثة عوامل متداخلة، حتّى إنّه يصعب علينا أن نعرف مدى تأثير كلّ عنصر من العناصر الثلاثة معرفةً دقيقة.

أ - فهناك **اختبار إغناطيوس الروحيّ**، وهو أساس الكتاب.

ب - وهناك **ثقافة إغناطيوس الدينيّة**، عندما درس في إسپانيا وفي باريس وعاش في رومة. ففي ضوء ذلك، صاغ نصّ الكتاب صياغة لاهوتيّة.

ج - وهناك **ممارسة إغناطيوس لإلقاء الرياضات** على غيره، ممّا حدَّد شكل «الرياضات الروحيّة» الحاليّ.

٤ - أقسام الكتاب

ينقسم كتاب «الرياضات الروحيّة» إلى أربعة «أسابيع»، يسبقها «المبدأ والأساس»، وتختمها «مشاهدة لبلوغ الحبّ». وتستغرق الرياضة ثلاثين يومًا تقريبًا، ويمكن اختصارها في عشرة أيّام أو ثمانية أو أقلّ.

أ - **«المبدأ والأساس»** (٢٣): يضع إغناطيوس المتروّض في

بداية الرياضة أمام اعتبار* جوهريّ، وهو أنّ الله يخلق الإنسان «ليسبّحه ويكرّمه ويخدمه، فيخلّص هكذا نفسه». كما أنّ الله يخلق الخليقة لتساعد الإنسان على بلوغ هدفه هذا. فعلى الإنسان أن يستخدمها أو يبتعد عنها بموجب هذا الهدف. فيلزمه أن يكون غير منحاز* إليها، ليستطيع أن يختار ما يزيده اهتداء إلى هدفه هذا.

ب - **«الأسبوع الأوّل»** (٤٥-٩٠): بناء على ما سبق، يخوض المتروّض الأسبوع الأوّل حيث يعترف أمام المسيح المصلوب بأنّه لم يستخدم الخليقة استخدامًا حسنًا لبلوغ هدفه المنشود. وينتهي الأسبوع باقتبال سرّ المصالحة.

ج - **«الأسبوع الثاني»** (٩١-١٨٩، ٢٦١-٢٨٨): يستهلّ المتروّض المتحرّر من خطاياه الأسبوعَ الثاني بتقدمة ذاته للربّ، مختارًا أن يقتدي بالمسيح المُهان المذلول والفقير، وذلك بناء على «دعوة المَلِك الأزليّ» له. وبعد ذلك، يقوم بمشاهدة* أسرار يسوع المسيح، بدءًا بـ «التجسّد». وفي أثناء مشاهداته، يتأمّل* في «رايتين»: راية «المسيح قائدنا الأعظم وربّنا» وراية «عدوّ الطبيعة البشريّة»، ليعرف في أيِّ «معسكر» هو يخدم، ملتمسًا من العذراء ومن الله نعمة قبوله «تحت راية الصليب»، متّبعًا المسيح الفقير المذلول المُهان. ويستعدّ بعد ذلك للاختيار*، فيستعين بتأمّل في «ثلاثة أشخاص»، منهم مَن لا يختار الربّ، ومنهم مَن يريد أن يتمِّم اللهُ إرادته، ومنهم مَن

يقتدي بالمسيح؛ كما أنّه يقوم باعتبار* «أنواع التواضع* الثلاثة»، حيث النوع الثالث هو الاقتداء بالمسيح الفقير والمذلول. وعلى هذا الأساس، يمكن المتروّض أن يحقّق اختياره، فيختار ما يتّضح له أنّه مشيئة الله عليه ودعوته له.

د - **«الأسبوع الثالث»** (١٩٠-٢١٧، ٢٨٩-٢٩٨) و**«الأسبوع الرابع»** (٢١٨-٢٢٩، ٢٩٩-٣١٢): هما بمثابة تثبيت* للاختيار، من خلال متابعة مشاهدة أسرار آلام وصلب وموت ودفن المسيح (الأسبوع الثالث) وقيامته ووعده بالروح القدس وصعوده (الأسبوع الرابع).

هـ - **«مشاهدة لبلوغ الحبّ»** (٢٣٠-٢٣٧): هي قمّة ما يبلغه المتروّض في نهاية مسيرته الروحيّة. فيتبادل الحبّ مع الله، لا بالكلام، بل بالأفعال، مقدّمًا له حرّيّته وذاكرته* وعقله* وإرادته* وما له وما يملكه. ويستطيع هكذا أن يبحث عن الله ويجده، ويحبّه ويخدمه، لا في الصلاة فحسب - كما الأمر هو في أثناء الرياضة الروحيّة - بل في حياته كلّها: «الله في كلّ شيء، وكلّ شيء في الله»، على حسب شعار إغناطيّ لاحق.

ثانيًا - هدف «الرياضات الروحيّة»

يرمي إغناطيوس إلى هدف مزدوج يصرّح به منذ بداية الكتاب. فإنّه يستهلّه بقوله:

«كلّ طريقة تُعِدّ النفسَ وتؤهّبها
لقمع ما فيها من أنواع التعلُّق* غير المُنظَّم
وللبحث بعد ذلك عن إرادة الله
والاهتداء في تنظيم حياتنا لخلاص نفوسنا
تُسمَّى رياضة* روحيّة (١).

ويستهلّ كذلك الرياضة الروحيّة بعنوان داخليّ يقول فيه:

«رياضات روحيّة
ليتغلّب الإنسان على نفسه وينظّم حياته
بدون أن يتّخذ قرارًا* مبنيًّا على أيّ تعلُّق غير مُنظَّم» (٢١).

فثمّة قطبان لمسيرة المتروّض، أحدهما سالب وهو التغلّب على نفسه وتنظيم حياته بعيدًا عن جميع أنواع التعلُّق غير المُنظَّم، ممّا يخدم القطب الموجب وهو اتّخاذ قرار، أو - بلغة إغناطيوس - الاختيار*، للعيش بموجبه. لنستوضح هذا الهدف المزدوج.

١ - إصلاح الحياة

إنّ العبارة «التعلُّق غير المُنظَّم» واردة إحدى عشرة مرّة في الكتاب، وكلمة «الانحراف» ثلاث مرّات (مرّة في ٤٠ ومرَّتَين في ١٧٢). فلا ريب أنّ الرياضة الروحيّة تتوخّى استئصال كلّ ما يعوق غاية حياة الإنسان، كما وردت في «المبدأ والأساس»، وهي أن «يسبِّح اللهَ ويكرّمه ويخدمه، وبهذا يخلّص نفسه». وإن

سعى المتروّض لأن يكون «غير منحاز* إلى أيّة خليقة من الخلائق» - أي، بلغتنا العصريّة، متحرِّرًا من الخلائق وحرًّا تجاهها - ففي سبيل بلوغ غاية حياته وهي الله وحبّ* الله.

ولأجل ذلك، خصّص إغناطيوس «الأسبوع الأوّل» للخطيئة، حتّى يبلغ المتروّض التحرّر الحقيقيّ منها بفضل المسيح المصلوب لأجله.

وبناء على هذه الخطوة، يستطيع المتروّض أن يخطو الخطوة الأخرى، خطوة «الاختيار» اختيارًا سليمًا محرَّرًا من أيّ «تعلُّق غير مُنظَّم».

٢ - الاختيار

إنّ الاختيار هو محور «الرياضات الروحيّة». فجميع الرياضات* هي بمثابة تمهيد وإعداد له، فيتأهّب* المتروّض له. فما هو موضوعه، وما هو معياره؟

أ - موضوع الاختيار: يميّز إغناطيوس بين الحالة الحياتيّة* - كالزواج أو الرهبنة أو الكهنوت - والأمور الحياتيّة - كأسلوب الحياة أو استخدام المال...-.

وبالنسبة إلينا، وفي إطار الاختيار الذي من النوع الثاني، يدور الاختيار حول ما استمع إليه المتروّض من نداءات الربّ في أثناء الرياضة الروحيّة، ليُنظِّم حياته الروحيّة أو الرسوليّة أو

المهنيّة... تنظيمًا يرضى الله عنه.

ب - **معيار الاختيار**: نجد عند إغناطيوس معيارًا مزدوجًا:
«إخضاع كيانه المخلوق وحياته وحالته
لتمجيد الله ربّنا وتسبيحه
ولخلاص نفسه».

وبلغة «المبدأ والأساس»، يحثّ إغناطيوس المتروّض على النظر فقط
«إلى الغاية التي يخلقني الله لأجلها...
لذلك، فأيًّا كان اختياري، فلا بدّ أن يرمي إلى مساعدتي
على بلوغ الغاية التي لأجلها يخلقني الله
لا أن يُنظِّم ويُخضِع الغايةَ للوسيلة
بل الوسيلة للغاية» (١٦٩).

فأيًّا كان موضوع الاختيار، فلا بدّ أن يخضع للمعيار المزدوج الموضّح، ألا وهو تمجيد الله وخلاص النفس، لأنّ موضوع الاختيار هو بمثابة «وسيلة» وأمّا المعيار فهو «الهدف».

ويضرب إغناطيوس مثلًا على ذلك:
«في الواقع، نرى الكثير يختارون الزواج أوّلًا
- وهو الوسيلة -
وثانويًّا خدمة الله ربّنا في الزواج.
والحال أنّ خدمة الله هي الغاية...

فهؤلاء لا يذهبون رأسًا إلى الله
بل يريدون أن يأتي الله رأسًا إلى أنواع تعلُّقهم غير المُنظَّم
فيجعلون من الغاية وسيلة، ومن الوسيلة غاية...
فليس لأيّ شيء أن يحملني
على اتّخاذ هذه الوسيلة أو تلك أو إهمالها
إلاّ خدمة الله ربّنا
وخلاص نفسي الأبديّ» (١٦٩).

ثالثًا - منهج «الرياضات الروحيّة» التربويّ

لبلوغ الهدف المنشود، استخدم إغناطيوس منهجًا تربويًّا خاصًّا قد ابتكره، من المفيد إظهار عناصره. ويتعلّق المنهج التربويّ هذا بأربعة أقطاب: **الكتاب** نفسه **والمرشد**، وهما في خدمة **المتروّض** في علاقته مع الله.

١ - الكتاب والمتروّض

لم يضع إغناطيوس كتابًا لاهوتيًّا نِظاميًّا ولا كتابًا روحيًّا مؤثِّرًا، بل إنّ كتاب «الرياضات الروحيّة» هو - كما نذكر - تدوين لاختباره الروحيّ لفائدة الآخرين؛ وهو يرسم للمتروّض إطارًا لمسيرة روحيّة.

فمن هذا المنطلق، نجد فيه العديد من «الفوائد» (١-٢٠) و«المُلحقات» (٧٣-٨٢) و«الملاحظات» (٨٧-٩٠، ٣٤٦-

(٣٥١) و«التنبيهات» (١٧٠-١٧٤) و«القواعد» (٢١٠-٢١٧، ٣١٣-٣٤٤، ٣٥٢-٣٧٠)...، هي بمثابة نصائح عمليّة يعرضها إغناطيوس على المرشد والمتروّض، وهي خاصّة بالرياضة الروحيّة نفسها وبالحياة العمليّة من بعدها.

كما أنّ الكتاب يتضمَّن توجيهات لصلاة المتروّض، ترشده في مسيرته الروحيّة، فتُعرَض عليه ولا تُفرَض.

وجدير بالإشارة إلى أنّ إغناطيوس قد عَنْوَنَ الكتاب «رياضات روحيّة»، معتبرًا أنّ صلاة* المتروّض - من تأمّل* ومشاهدة* وإعادة* واعتبار* وتطبيق حواسّ* وفحص ضمير*... - هي رياضات* بحصر معنى اللفظ، مثلما يقوم الإنسان برياضة أو تمرين بدنيّ. فهي بالفعل رياضات روحيّة، أي تمارين روحيّة، يتدرَّب المتروّض من خلالها على حياة الصلاة.

٢ - المرشد والمتروّض

وممّا ابتكره إغناطيوس، وجود مرشد - نقول أحيانًا اليوم «مُرافِق» - يساعد المتروّض في أثناء الرياضة الروحيّة.

فالمرشد الذي «يُلقي» الرياضة الروحيّة (١) يحدّد للمتروّض المواضيع التي سيصلّي بها. ويوصي إغناطيوس المرشد بأن «يروي الموضوع بأمانة»، وذلك «بشرح قصير ووجيز»؛ هكذا

فإنّ المتروّض «يشعر بتذوّق* أعظم، ويجني فائدة روحيّة أغزر، ممّا لو أفاض المرشد في شرح معنى الخبر والتوسّع فيه». فإنّما المهمّ «هو الشعور* بالأشياء والتذوّق الباطنيّ بها»، ولا «المعلومات الغزيرة» (٢).

ولا يقتصر دور المرشد على توجيه صلاة المتروّض، بل إنّه يشمل أيضًا مساعدته على فهم ما يحدث في باطنه من تأثّرات* وانفعالات* واضطرابات* تُحرِّكه*، مصدرُها الأرواح الصالحة أو الشرّيرة، الله أو «عدوّ الطبيعة البشريّة» (٦-١٠، ١٤، ١٧). وبعبارة أخرى، فإنّ المرشد يساعد المتروّض على التمييز* الروحيّ وعلى تمييز الأرواح*، على غرار آباء البرّيّة، إذ كان المعلّم يُرشد تلميذَه ويعلّمه كيف يتصرّف عندما يمرّ بحالات روحيّة أو نفسيّة متفاوتة. فإنّ الرياضة الروحيّة التي يقوم بها المتروّض هي بمثابة مدرسة للتمييز، فيتدرّب عليه في أثناء الرياضة الروحيّة ليعيشه في مختلف ظروف حياته العاديّة.

ويقع أيضًا على عاتق المرشد أن يكيّف كتاب «الرياضات الروحيّة» بحسب «إمكانات مَن يمارسها، سِنًّا وثقافة وفهمًا»، باحثًا دائمًا عن «ما من شأنه أن يساعده ويُفيده». حتّى إنّه قد لا يُلقي الرياضات* كلّها على المتروّض، بل جزءًا منها فقط - «بعض الرياضات السهلة» من «الأسبوع الأوّل» - وذلك بحسب ما يراه «الأوفق» له (١٨) وبحسب مُقتضى الحال* (٤).

ولكي يؤدّي المرشد هذا الدور المهمّ والدقيق إزاء المتروّض، يوصيهما إغناطيوس بما أطلق عليه تسمية «الافتراض السابق» في مستهلّ «الرياضات الروحيّة»، فيكون كلٌّ من المرشد والمتروّض «إلى تبرير فكرة القريب أسرع منه إلى الحكم عليها». وإذا تعذّر تبريرها، «فليُسأل صاحبُها كيف يفهمها». وإذا أخطأ في فهمه، «فليُصلَح بحبّ... وليُبحَث عن جميع الوسائل المناسبة لكي يفهم القريب الفكرة فهمًا حسنًا فيخلص» (٢٢). فإنّ افتراض حُسْنِ نيّة القريب قاعدة ذهبيّة في كلّ علاقة بشريّة، ولا سيّما في العلاقة بين المرشد والمتروّض.

ويوجّه إغناطيوس إلى المرشد وصيّة أخرى لا تقلّ أهمّيّة عن الأولى، وهي ألاّ يكون حاجزًا بين الله والمتروّض، بل أن يحترم شديد الاحترام العلاقة الشخصيّة المباشرة بين المتروّض والله:

«في أثناء «الرياضات الروحيّة»، إذ يجري البحث عن إرادة الله، من الأوفق - بل من الأفضل بكثير - أن يُشرِك الخالقُ والسيّدُ النفسَ الأمينة في ذاته» (١٥).

فالله يُشرك المتروّض في ذاته الإلهيّة إشراكًا مباشرًا، بدون تدخّل المرشد، وإن استخدم المرشدَ الذي عليه أن يدَع «الخالقَ يعمل مباشرة مع خليقته، والخليقة مع خالقها وربّها».

وإذا أردنا أن نلخّص ما على المرشد أن يتحلّى به من صفاتٍ

لمرافقة المتروّض، أمكننا استخدام عبارة إغناطيّة لم يَرد ذكرُها في كتاب «الرياضات الروحيّة» ولكنّ مضمونها وارد فيه، وهي «المحبّة البصيرة» (باللاتينيّة Discreta Caritas). فعلى «محبّة» المرشد للمتروّض أن تكون «بصيرة» أي مُميِّزة لظروف المتروّض وحالاته الروحيّة والنفسيّة والثقافيّة والصحّيّة...، متنبّهة إلى إمكاناته واستعداداته؛ وذلك حتّى يُرشد المرشدُ المتروّضَ خير إرشاد، ويجعله واعيًا كيف يعامله الله وكيف يتعامل هو مع الله.

٣ - الله والمتروّض

ويصبو إغناطيوس، من خلال «الرياضات الروحيّة» عامّةً ومشاهدة* أسرار حياة يسوع خاصّةً، إلى أن يعرف المتروّض شخص يسوع المسيح «معرفة باطنيّة» (١٠٤). فليست الرياضات الإغناطيّة عبارة عن محاضرات يُلقيها المرشد على متروّضين مستمعين استماعًا سلبيًّا، بل هي مسيرة روحيّة يقوم بها المتروّض إيجابيًّا من منطلق كلمة الله التي يستبطنها ليتشبّع بها فتمتزج بشخصه، كما وصفتها الرسالة إلى العبرانيّين:

«إنّ كلام الله حيّ ناجع، أمضى من كلّ سيف ذي حدّين
ينفذ إلى ما بين النفس والروح
وما بين الأوصال والمخاخ
وبوسعه أن يحكم على خواطر القلب وأفكاره.
وما من خلق يُخفَى عليه...» (٤/ ١٢-١٣).

فالمتروّض يجد نفسه أمام كلمة الله، بل وأمام شخص «المسيح ربّنا». فمنهج إغناطيوس التربويّ مبنيّ أساسًا على تفاعل المتروّض مع كلمة الله وشخص المسيح، لا على استماع وعظ.

ونجد جدليّة مماثلة في الاختيار*. فالمتروّض في سعي مستمرّ للاستماع إلى صوت المسيح الذي يدعوه، وللبحث عن مشيئة الآب الذي يريد أن يكشفها له. وما التمييز* في أثناء الاختيار إلّا هذه الجدليّة بين الله الذي يتكلّم ويكشف مشيئته، والمتروّض الذي يختار أن يقتدي بالمسيح (٩٨) ويلتمس تحقيق مشيئة الآب. وقد عبّر أحد الباحثين المعاصرين عن هذه الجدليّة بأنّها جدليّة حرّيّة الله وحرّيّة المتروّض.

ونُشير أخيرًا إلى أنّ إغناطيوس الذي اختبر اختباره الروحيّ التصوّفيّ ودوّنه في «الرياضات الروحيّة» فألقاها على القريب، كان علمانيًّا، ووجّهها إلى العلمانيّين، لا إلى الكهنة أو الرهبان. بل لم يفكّر في هذه المرحلة من حياته في الكهنوت أو الرهبنة، ولكنّ الظروف الكنسيّة حملته على تقبّل سرّ الكهنوت لتتسنّى له إمكانيّة إلقاء «الرياضات الروحيّة» و«مساعدة النفوس». وأمّا تأسيسه للرهبانيّة اليسوعيّة، فحدَثٌ متأخّر تَحقّق بعد رسامته الكهنوتيّة. فإن نشأت معظمُ الروحانيّات في الكنيسة عند الرهبان أوّلًا، ثمّ تعمّمت فشملت علمانيّين، إلاّ أنّ الروحانيّة الإغناطيّة - المتمثّلة في «الرياضات الروحيّة» -

روحانيّةٌ علمانيّة أوّلًا، ثمّ اعتنقها بعض العلمانيّين كنمط حياتيّ كهنوتيّ، ثمّ رهبانيّ. فمغزى ذلك أنّ «الرياضات الروحيّة» الإغناطيّة هي ميراث للكنيسة جمعاء، ولا سيّما للعلمانيّين من أبنائها.

رابعًا - مميّزات الطبعة العربيّة الثالثة

إنّ الطبعة العربيّة الصادرة في ١٩٨١ ثمّ في ١٩٨٥، تُعتبَر تقدّمًا كبيرًا بالنسبة إلى الترجمة العربيّة التي ظهرت في ١٩٣٦، كما تشرحه «مقدّمة الطبعة الأولى»[١]. فلماذا نُقّحت هذه الترجمة العربيّة في طبعتها الثالثة؟

لقد صدر العديد من الدراسات النقديّة والترجمات الجديدة لكتاب «الرياضات الروحيّة» منذ ١٩٨١. فكان من الضروريّ الاستفادة من هذه الحركة في شرقنا العربيّ المسيحيّ. ولقد استعنّا بدراستين وترجمتين فرنسيّتين في طبعتنا العربيّة الثالثة هذه:

* Edouard Gueydan s.j., en collaboration: *Ignace de Loyola - Exercices Spirituels* - Collection Christus N° 61 Textes - D D B Bellarmin 1985.

(١) تَرجمت النصّ اللاتينيّ، على خلاف طبعتنا هذه التي تَرجمت النصّ الإسبانيّ.

* Maurcie Giuliani s.j., en collaboration: *Ignace de Loyola - Ecrits* - Collection Christus N° 76 Textes - D D B Bellarmin 1991.

هذا وقد اعتمدت الطبعة العربيّة الأولى على:

* François Courel s.j.: *Ignace de Loyola - Exercices Spirituels* - Collection Christus N° 5 Textes - D D B 1960.

وأمّا طبعتنا العربيّة الثالثة هذه، فلم تُدخِل على الطبعة الأولى إلّا بعض التعديلات الطفيفة، بفضل ما ظهر من دراسات وترجمات لاحقة، ولا سيّما في المصطلحات الإغناطيّة.

وتتميَّز الطبعة الثالثة بالمقدّمة هذه، إذ إنّنا رأينا من المفيد تحرير مقدّمة في خدمة مَن يُلقي رياضة روحيّة إغناطيَّة، أو مَن يقوم بدراسة «الرياضات الروحيّة».

ثمّ أضفنا فهرسًا ثالثًا يشرح أهمّ المصطلحات الإغناطيّة الواردة في الكتاب، لأنّها تتميَّز بمعنى يستأثر به إغناطيوس دون غيره من الكُتّاب الروحيّين، أو بمعنى يجهله مؤمنو القرن العشرين.

وأخيرًا وضعنا لائحة للمراجع الإغناطيّة باللغة العربيّة، علّها تفيد الباحثين أو الراغبين في التعرّف إلى إغناطيوس دي لويولا وإلى مؤلَّفاته وروحانيّته ورهبانيّته.

٣١ تمّوز/ يوليو ١٩٩٤ **الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ**

عيد القدّيس إغناطيوس

مقدّمة الطبعة الرابعة

إنّ هذه الطبعة الرابعة تُدخل بعض التعديلات على الطبعة الثالثة، في تعريب المُصطلحات الإغناطيّة.

ففي ضوء دراسة مُتعمِّقة قُمنا بها لنصّ «الرياضات الروحيّة» - نأمل نشرها قريبًا - اتّضح لنا أنّ بعض عبارات الطبعات السابقة تستوجب التغيير، أمانةً للنصّ الإسپانيّ الأصليّ.

وفي ختام قيامنا بهذه التعديلات، كم كانت دهشتنا كبيرة إذ لاحظنا أنّ مُجملها كان يتمحور حول «الوجدان»، كعبارات «الآلام»، و«الميول»، وما في حياة الإنسان من «تعلُّق غير مُنظَّم». . . الأمر الذي، إن دلّ على شيء، فعلى أنّ لغة إغناطيوس - وبالتالي روحانيّته - تتّسم بنبرة «وجدانيّة» واضحة، أكثر ممّا تتصوّره عامّة الناس، لا بل وعامّة الباحثين الروحيِّين.

ونعتبر أنّ نصّ الطبعة العربيّة الرابعة هذه أمين - إلى حدٍّ كبير - للنصّ الأصليّ.

١٢ آذار/ مارس ١٩٩٨ **الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ**

عيد إعلان قداسة إغناطيوس وفرنسيس كسفاريوس

نص
الرياضات الروحية

JHS

فوائد

١

لتفهُّم الرياضات الروحيّة التالية بعض الشيء
وليستعين بها مَن يُلقيها ومَن يتلقّاها

الفائدة الأولى: المراد بالرياضات الروحيّة كلّ طريقة لفحص الضمير والتأمّل والمشاهدة والصلاة اللفظيّة والذهنيّة وسائر العمليّات الداخليّة الروحيّة، كما سيأتي ذكرها. فإنّه، كما يُقال إنّ التنزّه والمشي والركض رياضةٌ بدنيّة، هكذا أيضًا فكلُّ طريقة تُعِدّ النفس وتؤهّبها لقمع ما فيها من أنواع التعلُّق غير المُنظَّم، وللبحث بعد ذلك عن مشيئة الله والاهتداء إليها في تنظيم الحياة لخلاص النفس، تُسمّى رياضة روحيّة.

٢ **الفائدة الثانية**: على مَن يعرض على غيره طريقةً وتصميمًا للتأمّل أو المشاهدة، أن يروي بأمانة موضوع تلك المشاهدة أو ذلك التأمّل، مقتصرًا على التقدّم من نقطة إلى نقطة بشرح قصير وجيز. لأنّ المُشاهد، إذا انطلق من أساس الخبر الصحيح، فتقدّم وفكّر بنفسه، ووجد ما يزيد الخبر بيانًا ويزيد نفسه شعورًا به - إمّا بمجرَّد تفكيره

الشخصيّ أو بفضل النعمة الإلهيّة المنيرة لعقله - يشعر بتذوّق أعظم ويجني فائدة روحيّة أغزر ممّا لو أفاض المُرشد في شرح معنى الخبر والتوسّع فيه. لأنّ ما يُرضي النفس ويُشبعها ليست المعلومات الغزيرة، وإنّما هو الشعور بالأشياء والتذوّق بها تذوّقًا باطنيًّا.

٣ **الفائدة الثالثة**: في جميع الرياضات الروحيّة التالية، نستخدم نشاط العقل للتفكير ونشاط الإرادة لتحريك المشاعر. فلنتنبه إلى أنّ نشاط الإرادة، حينما نناجي الله أو قدّيسيه بالصلاة اللفظيّة أو الذهنيّة، يقتضي منّا تكريمًا أعظم من الذي نُبديه عندما نستخدم العقل للفهم.

٤ **الفائدة الرابعة**: تتضمَّن الرياضات التالية أربعة أسابيع تطابق تقسيم الرياضات إلى أربعة أقسام: الأسبوع الأوّل لاعتبار الخطايا والنظر فيها، والثاني لحياة سيّدنا يسوع المسيح بما فيها يوم الشعانين، والثالث لآلام سيّدنا يسوع المسيح، والرابع لقيامته وصعوده، مع عرض طُرُق الصلاة الثلاث.

على أنّه ليس المراد من ذلك أن يكون كلّ أسبوع سبعة أو ثمانية أيّام، لأنّه قد يتّفق في الأسبوع الأوّل أن يكون بعضهم أبطأ من غيرهم في الحصول على ما يبتغون، أي الندامة والتوجّع وذرف الدموع على خطاياهم؛ وقد يتّفق أيضًا أن يكون بعضهم مجتهدين أكثر من غيرهم، ومنفعِلين

أو مجرَّبين أكثر من غيرهم من قِبَل أرواح مختلفة. فمِن المفترَض أن يُقصَّر هذا الأسبوع في بعض الأحيان، وأن يُمدَّد في غيرها. وكذا قُلْ في باقي الأسابيع، إذ يجب طلب الأشياء بحسب مُقتضى الحال. وعلى كلّ حال، فلا بدّ من الانتهاء في ثلاثين يومًا على التقريب.

٥ **الفائدة الخامسة**: يحصل المتروّض على فائدة جزيلة إذا دخل في الرياضات بهمّة واسعة وسخاء عظيم نحو خالقه وربّه. فعليه أن يقدِّم له كلّ إرادته وكلّ حرّيّته، حتّى يستخدم الله عزّ وجلّ شخصه وكلّ ما له، وفقًا لمشيئته المقدّسة.

٦ **الفائدة السادسة**: إذا لاحظ المرشد أنّ نفس المتروّض خالية من التأثّرات الروحيّة كانبساط النفس أو انقباضها، وأنّه غير منفعِل من قِبَل الأرواح المختلفة، وجب عليه أن يسأله كثيرًا عن الرياضات: هل يمارسها بأوقاتها المعيَّنة وكيف يمارسها. وكذلك على الملحقات: هل يقوم بها بدقّة. وليستعلم بالتفصيل عن كلٍّ من تلك النقاط. عن انبساط النفس وانقباضها، راجع ٣١٦-٣١٧؛ وعن الملحقات، راجع ٧٣-٩٠.

٧ **الفائدة السابعة**: إذا رأى المرشد أنّ المتروّض في حالة انقباض وتجربة، فلا يُظهرنّ له شيئًا من الخشونة والقساوة، بل ليعاملهُ برفق ولطف. وليشجّعه ويقوّه

للمستقبل، وليبيّن له حِيَل عدوّ الطبيعة البشريّة، وليساعده على الاستعداد والتأهّب للانبساط المقبل.

٨ **الفائدة الثامنة**: على المرشد - بحسب ما يراه من حاجة عند المتروّض، في شأن حالات الانقباض وحِيَل العدوّ، وفي شأن حالات الانبساط أيضًا - أن يعرض عليه قواعد الأسبوع الأوّل والأسبوع الثاني الهادفة إلى معرفة الأرواح المختلفة (٣١٣-٣٣٦).

٩ **الفائدة التاسعة**: وهي تُراعى حين يقوم المتروّض برياضات الأسبوع الأوّل. فإن كان المتروّض غير متقدّم في الأمور الروحيّة وكان مجرَّبًا بتجارب غليظة بيِّنة - تُظهِر له مثلًا عقبات تحُول دون التقدّم في خدمة الله ربّنا، كالأتعاب والحياء وما يوحيه الشرف العالميّ من خوف، إلخ - فعلى المرشد أَلَّا يكلّمه على قواعد الأسبوع الثاني المختصّة بالأرواح المختلفة، لأنّه بقدر ما تُفيده قواعد الأسبوع الأوّل، تضرّه قواعد الأسبوع الثاني، لأنّ موضوعها أدقّ وأرفع من أن يستطيع إدراكه.

١٠ **الفائدة العاشرة**: عندما يشعر المرشد أنّ المتروّض يُهاجَم ويُجرَّب بظواهر الخير، فحينئذ ينبغي له أن يكلّمه على قواعد الأسبوع الثاني الوارد ذكرها، لأنّ عدوّ الطبيعة البشريّة قد اعتاد أن يجرّب أكثر بظواهر الخير مَن كان

يتمرَّن في حياة الاستنارة الخاصّة برياضات الأسبوع الثاني، وأنّه يجرّب أقلّ في حياة التطهير الخاصّة برياضات الأسبوع الأوّل.

١١ **الفائدة الحادية عشرة:** متى كان المتروّض في الأسبوع الأوّل، فمن المفيد ألّا يعلم بشيء ممّا سيصنعه في الأسبوع الثاني، بل ليجدَّ في الأسبوع الأوّل في الحصول على ما يبتغيه، كأن لا أمل له أن يجد شيئًا صالحًا في الأسبوع الثاني.

١٢ **الفائدة الثانية عشرة:** على المرشد أن ينبّه المتروّض تكرارًا إلى وجوب قضائه ساعة كاملة في كلّ من الرياضات أو المشاهدات الخمس التي يقوم بها كلّ يوم، وإلى ضرورة سعيه الدائم لأن يكون مرتاح البال لاستمراره ساعةً كاملةً في الرياضة - بل أكثر ولا أقلّ - لأنّه من عادة العدوّ أن يسعى إلى أن يقصّر المتروّض ساعة المشاهدة أو التأمّل أو الصلاة.

١٣ **الفائدة الثالثة عشرة:** ولا بدّ من التنبيه إلى الأمر التالي: من السهل والهيّن في وقت الانبساط أن يستمرّ المرء ساعة كاملة في المشاهدة، ولكنّه من الصعب جدًّا في وقت الانقباض أن يثبت حتّى نهايتها. ولذلك فعلى لمتروّض - لكي يقاوم الانقباض ويتغلّب على التجارب - أن يزيد دائمًا القليل على الساعة الكاملة، لكي يعتاد، لا مقاومةَ

العدوّ فقط، بل صَرْعَه أيضًا.

١٤ **الفائدة الرابعة عشرة**: إذا رأى المرشد أنّ المتروّض في حالة الانبساط وعلى جانب كبير من الحرارة الروحيّة، وجب عليه أن يحذّره من الإقدام على أيّ وعد أو أيّ نذر بدون تبصّر ولا رويّة. وبقدر ما يراه سريع التأثير، يجب عليه أن يزيده تحذيرًا وتنبيهًا. وبما أنّه يجوز أن ندفع الآخر إلى اعتناق الحياة الرهبانيّة حيث نذور الطاعة والفقر والعفّة - بما أنّ القيام بعمل صالح بموجب نذر هو أكثر استحقاقًا من القيام بعمل من دون نذر - لذلك فلا بدّ من شديد مراعاة طباع المتروّض وبنيته الجسديّة، وما يجده من مساعدة أو عقبة في القيام بما يُريد أن يَعِد به.

١٥ **الفائدة الخامسة عشرة**: ليس للمرشد أن يدفع المتروّض إلى الفقر أو إلى أيّ وعد أو إلى عكسهما، ولا إلى اختيار حالة أو طريقة حياتيّة أو إلى عكسهما. لأنّنا، إذا كنّا، في خارج الرياضات، نستطيع بصواب وثواب أن ندفع مَن نتوسَّم فيهم الأهليّة، إلى اختيار العفّة والبتوليّة والحياة الرهبانيّة وكلّ طريقة من الكمال الإنجيليّ، ففي أثناء الرياضات الروحيّة، إذ يجري البحث عن مشيئة الله، من الأوفق - بل من الأفضل بكثير - أن يُشرك الخالقُ والسيّدُ النفسَ الأمينة في ذاته، مُعانقًا إيّاها في حبّها وتسبيحها له، وجاعلًا إيّاها متأهّبة للطريق التي يمكنها أن تؤدّي له فيها أفضلَ خدمة في

ما بعد. فعلى المرشد أن لا ينحاز أو يميل إلى جانب أو إلى جانب آخر، بل يبقى في موقف متوازن بين الجانبين كالميزان، تاركًا الخالق يعمل مباشرةً مع خليقته، والخليقةَ مع خالقها وربّها.

١٦ **الفائدة السادسة عشرة:** لهذه الغاية - أي ليكون عمل الخالق والربّ في خليقته أكثر ضمانًا - فإن شعرت النفس بتعلّق أو بميل غير مُنظَّم إلى أمر ما، يحسُن بها كثيرًا أن تسعى مستخدمةً كلّ قوّتها لتحمل نفسها على عكس تعلّقها هذا الرديء. فإذا انجذبت ساعيةً وراء وظيفة أو رِيع وَقف كنسيّ لتحصل عليه - لا تكريمًا وتمجيدًا لله ربّنا، ولا لخير النفوس الروحيّ، بل لمصلحتها الشخصيّة ولمنفعتها الزمنيّة - وجب عليها في تلك الحال أن تتعلّق بما هو عكس ذلك، مُلِحَّةً في صلواتها وفي سائر رياضاتها الروحيّة، وطالبةً إلى الله ربّنا ما هو عكس ذلك - أي عدم الرغبة في الوظيفة أو ريع الوقف الكنسيّ أو أيّ شيء آخر - ما لم يُنظِّم الله عزّ وجلّ رغباتها فيعدّل فيها تعلّقها الأوّل. وعلى هذا النحو، يصبح الباعث الوحيد إلى أن ترغب في هذا أو ذلك أو أن تمتلكه خدمةَ العزّة الإلهيّة وتكريمَها وتمجيدَها.

١٧ **الفائدة السابعة عشرة:** من المفيد جدًّا أن يكون المرشد مطّلعًا تمام الاطّلاع على الانفعالات والأفكار التي تُثيرها الأرواح في نفس المتروّض - ولكن بدون أن يسعى لمعرفة

أفكاره الخاصّة وخطاياه - لأنّه، بقدر ما يرى فيه من التقدّم - كثيرًا أو قليلًا - يمكنه أن يُلقي عليه بعض الرياضات الروحيّة المفيدة والمطابقة لحاجات نفسه المنفعلة.

١٨ **الفائدة الثامنة عشرة:** ينبغي للمرشد أن يطبّق الرياضات الروحيّة على إمكانات مَن يمارسها - سنًّا وثقافةً وفهمًا - فلا يُلقى على غير المثقّف أو القليل الاستيعاب ما لا يستطيع أن يتحمّله بدون مشقّة ولا أن يستفيد منه. وهكذا يُلقى على كلّ واحد - بحسب ما أراد أن يكون متأهّبًا - ما من شأنه أن يساعده ويفيده.

فمَن أراد أن يبذل جهده ليتعلَّم ويُرضي نفسه إلى درجة ما، يُمكن أن يُعرَض عليه فحص الضمير الخاصّ (٢٤-٣١) ثمّ فحص الضمير العامّ (٣٢-٤٣)، مع طريقة الصلاة - مدّة نصف ساعة صباحًا - في الوصايا والخطايا المميتة، إلخ (٢٣٨-٢٤٨). وليُنْصَح أيضًا أن يعترف بخطاياه كلّ ثمانية أيّام وأن يتناول - إن أمكن - كلّ خمسة عشر يومًا، وحتّى كلّ ثمانية أيّام إن شعر بانجذاب نحو ذلك. هذه الطريقة أكثر موافقةً للناس غير المثقّفين؛ فلتُشْرح لهم كلٌّ من الوصايا العشر، ثمّ الخطايا المميتة ووصايا الكنيسة والحواسّ الخمس وأعمال الرحمة.

وكذلك إذا رأى المرشد أنّ المتروّض قليل الاستيعاب

أو ضعيف الطاقة الطبيعيّة ولا يُنتظَر منه فائدة كثيرة، فالأوفق أن تُعرَض عليه بعض الرياضات السهلة، إلى أن يعترف بخطاياه. ثمّ تُعرَض عليه بعض تمارين فحص الضمير وبرنامج اعترافات أكثر تواترًا ممّا اعتادها، لكي يحافظ على ما اكتسبه. ويجب عدم البحث في أمور الاختيار أو في غيرها من الرياضات التي تخرج عن الأسبوع الأوّل، لا سيّما إذا كان هناك آخرون يُرجى منهم فائدة أوفر ونَقَصَ الوقت للقيام بكلّ شيء.

١٩ **الفائدة التاسعة عشرة**: إن كان أحد مشغولًا بالأمور العامّة أو بالأعمال المفيدة، وكان ذا ثقافة أو ذكاء وبوسعه أن يخصّص ساعة ونصف ساعة للرياضات، فلتُعرَض عليه الغاية التي من أجلها يخلق الله الإنسان. ويمكن أن يُعرَض عليه مدّة نصف ساعة فحصُ الضمير الخاصّ، ثمّ فحص الضمير العامّ، وطريقة الاعتراف، وتناول القربان. وعليه أن يخصّص في كلّ صباح ساعة للتأمّل في الخطيئة الأولى والثانية والثالثة (٤٥-٥٤) مدّة ثلاثة أيّام؛ ومدّة ثلاثة أيّام أخرى، في الساعة عينها، للتأمّل في عاقبة الخطايا (٥٥-٦١)؛ وعليه أن يتأمّل في الساعة عينها في العقوبات المناسبة للخطايا (٦٥-٧١) مدّة ثلاثة أيّام أخرى. وفي هذه السلاسل الثلاث من التأمّلات، تُعرَض عليه المُلحقات العشرة (٧٣-٩٠)؛ ويظلّ، في شأن أسرار

المسيح ربّنا، ترتيبُ الشرح الوارد ذكره بالتفصيل في هذه الرياضات عينها.

٢٠ **الفائدة العشرون**: مَن كان غير مشغول ورغب في أن يتقدّم قدر المستطاع، تُلقى عليه جميع الرياضات الروحيّة وفي الترتيب الذي تبدو فيه. وهو سيتقدّم بقدر ما ينفصل عن جميع الأصدقاء والمعارف وكلّ همّ أرضيّ. ذلك بأن يغادر البيت الساكن فيه، ويذهب إلى بيت آخر أو إلى غرفة أخرى ليعيش فيها في غاية الخفية، على أن يتسنّى له الذهاب كلّ يوم إلى القدّاس وصلاة الغروب، بدون أن يخشى أن يمانعه معارفه.

وينتج عن هذا الانفراد فوائد متعدّدة، وأهمّها ثلاث: أوّلًا أنّ الانفراد عن الأصدقاء والمعارف وعن الأمور غير المُنظّمة - لينصرف إلى خدمة الله ربّنا وتسبيحه - يستحقّ أجرًا ليس بيسير لدى العزّة الإلهيّة. ثانيًا أنّ الفكر - بفضل هذا الانفصال - لا يكون مُنقسمًا بين أمور متعدّدة، بل ينكبّ جهده على أمر واحد، وهو خدمة الخالق وتقدُّم النفس؛ فيكون استخدام القوى الطبيعيّة أكثر حرّيّة للبحث باهتمام عمّا يرغَب فيه رغبة شديدة. وثالثًا أنّ النفس، كلّما اعتزلت وانفصلت، أصبحت أجدر بالتقرُّب إلى خالقها وربّها والاتّحاد به؛ وكلّما ازدادت اتّحادًا به، ازدادت تأهّبًا لنيل النعم والهبات من فائق صلاحه الإلهيّ.

٢١ رياضات روحيّة

ليتغلّب الإنسان على نفسه وينظّم حياته
بدون أن يتّخذ قرارًا مبنيًّا على أيّ تعلّق غير مُنظَّم

٢٢ الافتراض السابق

لكي يجد كلٌّ من المرشد والمتروِّض مزيدًا من التعاون والفائدة، يجب الافتراض السابق أنَّ المسيحيّ الصالح لا بدّ أن يكون إلى تبرير فكرة القريب أسرع منه إلى الحكم عليها. فإن تعذَّر عليه تبريرها، فليُسأل صاحبُها كيف يفهمها. فإن كان فهمه غير صحيح، فليُصْلَح بحبّ. وإن لم يكن ذلك كافيًا، فليُبْحَث عن جميع الوسائل المناسبة لكي يفهم القريبُ الفكرةَ فهمًا حسنًا فيخلص.

خُلق الإنسان ليُسبِّح الله ربَّنا ويكرّمه ويخدمه، وبهذا يخلّص نفسه.

وأمّا سائر الأشياء على وجه الأرض، فقد خُلقت لأجل الإنسان، ولتساعده على تحقيق الغاية التي لأجلها خُلق. ويترتّب على ذلك أنّه ينبغي للإنسان أن يستخدمها بقدر ما تساعده على إدراك غايته، ويجب عليه أن يبتعد عنها بقدر ما تعوقه عن هذه الغاية.

فيلزمنا لذلك أن نحمل أنفسنا على أن نكون غير منحازين إلى أيّة خليقة من الخلائق - في كلّ ما هو جائز لحرّيّة اختيارنا وغير محظور عليها - حتّى إنّنا - من جهتنا - لا نُريد أن نُفضِّل الصحّة على المرض، ولا الغنى على الفقر، ولا الكرامة على العار، ولا طول الحياة على قِصرها، وهلمّ جرًّا، بل نرغب ونختار ما يزيدنا اهتداءً إلى الغاية التي لأجلها خُلقنا.

فحص الضمير

٢٤ ## فحص الضمير الخاصّ اليوميّ

يتضمَّن ثلاث مراحل وفحصَين

المرحلة الأولى: يجب على الإنسان في الصباح، حالَما ينهض، أن يصمِّم النيّة على العناية بتجنُّب تلك الخطيئة الخاصّة أو النقيصة التي يريد أن يتخلّص منها ويُصلِح نفسه منها.

٢٥ **المرحلة الثانية**: عليه بعد الغداء أن يطلب إلى الله ما يريده، أي نعمة التذكّر كم مرّة سقط في تلك الخطيئة الخاصّة أو النقيصة، وإصلاح النفس منها.

ثمّ يقوم بفحص الضمير الأوّل، محاسبًا نفسه على النقطة المحدّدة الخاصّة التي يريد أن يتخلّص منها ويُصلح نفسه منها، ومنتقلًا من ساعة إلى ساعة أو فترة إلى فترة، ابتداءً من ساعة النهوض حتّى ساعة فحص الضمير الحاضر. ويدوّن في السطر الأوّل من الرسم عددًا من النقاط يساوي عدد السقطات في هذه الخطيئة الخاصّة أو النقيصة. وأخيرًا يصمّم النيّة مرّة أخرى على إصلاح النفس

حتّى الفحص الثاني المزمع أن يقوم به.

٢٦ **المرحلة الثالثة**: ويقوم بعد العشاء بالفحص الثاني بالطريقة عينها، ساعة بعد ساعة، ابتداءً من الفحص الأوّل حتّى الثاني. ويدوّن في السطر الثاني من الرسم المذكور عددًا من النقاط يساوي عددِ السقطات في هذه الخطيئة الخاصّة أو النقيصة.

٢٧ أربعة ملحقات

للإسراع في استئصال تلك الخطيئة أو النقيصة الخاصّة

الملحق الأوّل: كلّما سقط الإنسان في هذه الخطيئة أو النقيصة الخاصّة، فليضع يده على صدره متأسِّفًا على سقوطه. وهذا يمكن القيام به حتّى أمام كثير من الناس بدون أن يلحظه أحد.

٢٨ **الملحق الثاني**: إنّ السطر الأوّل من الرسم يدلّ على الفحص الأوّل، والسطر الثاني على الفحص الثاني. فليَنْظُرْ عند المساء هل حصل إصلاح من السطر الأوّل إلى الثاني، أي من الفحص الأوّل إلى الثاني.

٢٩ **الملحق الثالث**: وليقابلْ بين اليوم الثاني والأوّل، أي بين فحصَي اليوم الحاليّ وفحصَي اليوم السابق، وليلاحِظْ هل حصل إصلاح من يوم إلى يوم.

٣٠ **الملحق الرابع**: وليقابلْ بين أسبوع وأسبوع، وليلاحظْ هل حصل إصلاح في الأسبوع الحاليّ مُقارنةً بالأسبوع السابق.

٣١ **تنبيه**: اِنتبِهْ إلى أنّ حرف الياء الأوّل الكبير في ا رسم يدلّ

على يوم الأحد، وحرف الياء الثاني الأصغر على الاثنين، والثالث على الثلاثاء، وهلمّ جرًّا.

ي ________________

ي ________________

ي ________________

ي ________________

ي ________________

ي ________________

ي ________________

٣٢ فحص الضمير العامّ

لتطهير النفس وتحسين الاعتراف

أفترض سلفًا أنّ فيَّ من الأفكار ثلاثة أنواع: أوّلًا أفكاري الخاصّة التي تصدر عن مجرَّد حرّيّتي وإرادتي، ثمّ الأفكار التي تأتي من الخارج، فبعضها يأتي من الروح الصالح وبعضها من الروح الشرّير.

٣٣ الأفكار

هناك طريقتان لاستحقاق الأجْر، حين يأتي من الخارج فكر رديء:

١) يخالجني مثلًا فكر بارتكاب خطيئة مميتة، فأقاوم حالًا هذا الفكر وأتغلّب عليه.

٣٤ ٢) طريقة ثانية لاستحقاق الأجر: يخالجني فكر رديء، فيعاودني مرّة ومرّات، فأقاومه دائمًا حتّى أتغلّب عليه. وهذه الطريقة أكثر استحقاقًا من الأولى.

٣٥ يرتكب الإنسان خطيئة عرضيّة إذا خالجه الفكر نفسه بارتكاب خطيئة مميتة، فأولاه أُذنًا صاغية بتوقّفه عنده قليلًا أو بقبوله شيئًا من التلذّذ الحسّيّ، أو إذا أبدى بعض الإهمال في طرد ذلك الفكر.

٣٦ وهناك طريقتان لارتكاب الخطيئة المميتة:
الطريقة الأولى هي أن يقبل الإنسان فكرًا رديئًا، قاصدًا أن يتصرَّف بحسب هذا القبول، أو قاصدًا أن يحقّقه إذا استطاع إلى ذلك سبيلًا.

٣٧ **والطريقة الثانية** لارتكاب الخطيئة المميتة هي ارتكاب الخطيئة بالفعل. والأمر أخطر لأسباب ثلاثة: ١) بسبب زيادة المُدّة ٢) بسبب زيادة القوّة ٣) بسبب زيادة الضرر اللاحق بالشخصين.

٣٨ الأقوال

الامتناع عن الحَلْف بالخالق وبالمخلوق، إلّا بالصدق والتكريم وعند الضرورة.
وأعني بالضرورة، لا إثبات حقيقة معيّنة بالقَسَم، بل في شأن أمرٍ على جانب من الأهمّيّة لمنفعة النفس أو الجسد أو بعض الخيرات الزمنيّة.

وأعني بالتكريم حين ينتبه الإنسان - في ذكر خالقه وربّه - إلى تأدية ما يستحقّ من إكرام وتكريم.

٣٩ ويجب الانتباه إلى أنّ الحَلْف الباطل بالخالق أثقل من الحَلْف الكاذب بالمخلوق، غير أنّ الحَلْف بالمخلوق، إذا تمَّت فيه شروطه - أي الصدق والتكريم والضرورة - هو أصعب من الحَلْف بالخالق، وذلك للأسباب الآتية:

السبب الأوّل: إذا أردنا أن نحلف بمخلوقٍ ما، فالنطق باسم المخلوق لا يجعلنا متيقِّظين وواعين لقول الحقيقة أو لإثباتها بالضرورة، مثلما نفعله عندما ننطق باسم ربّ جميع الأشياء وخالقها.

السبب الثاني: في القَسَم بالمخلوق، لا تسهل تأدية التكريم والاحترام للخالق كما لو أقسم الإنسان بالربّ والخالق نفسه. فالنُّطق باسم الله ربّنا يدعو إلى تكريم واحترام أعظم ممّا يدعو إليه النطق باسم المخلوق. ولذلك يُسمَح للكاملين بالحَلْف بالخليقة أكثر ممّا يُسمَح لغير الكاملين. فالكاملون - بفضل تأمّلهم المتواصل واستنارة عقولهم - يعتبرون ويتأمّلون ويشاهدون بنوع أجلى كيف أنّ الله ربّنا هو في كلٍّ من المخلوقات بجوهره الخاصّ وبحضوره وقدرته. فهم، إذا ما حلفوا بالمخلوق، كانوا - مُقارنةً بغير الكاملين - أكثر أهليّة وتأهّبًا منهم لتأدية التكريم والاحترام لخالقهم وربّهم.

السبب الثالث: عند الإكثار من الحَلْف بالمخلوق، فالتعرُّضُ لعبادة الأوثان أعظمُ عند غير الكاملين منه عند الكاملين.

٤٠ عدم النُّطق بالكلام الباطل. وأعني بذلك كلّ كلمة غير نافعة لي أو لغيري، وغير مُنظَّمة بحسب هذه الغاية. فليس من الباطل أبدًا أن يتكلَّم الإنسان على ما فيه أو يُقصد منه فائدة لنفسه أو لنفس غيره، أو للجسد أو للخيرات الزمنيّة. وليس من الباطل أن يتكلّم الإنسان على ما هو غريب عن وضعه، كما لو تكلَّم راهب على الحرب أو التجارة. ولكن - في جميع الأحوال الواردة - يكون للكلام أجر إذا كان مُنظَّمًا، ويكون خطيئة إذا كان الكلام منحرفًا أو بدون تروٍّ.

٤١ عدم النُّطق بكلام التشهير أو النميمة. فإن كشفتُ عن خطيئة مميتة غير شائعة، ارتكبتُ خطيئة مميتة. وإن كانت الخطيئة عرضيّة، ارتكبتُ خطيئة عرضيّة. وإن كانت نقيصة، أظهرتُ نقيصتي أنا. ولكن، إن كانت النيّة سليمة، يجوز للإنسان أن يتحدّث بطريقتين عن خطايا الآخرين ونقائصهم:

الطريقة الأولى: إن كانت الخطيئة شائعة، كمثل المومس أو قرار المحكمة أو الخطإ الشائع الذي يسمِّم النفوس التي يُصيبها.

الطريقة الثانية: إذا كشف الإنسان لأحد خطيئة خفيّة، لمساعدة الخاطئ على النهوض منها، شرط أن يكون له من

الأمل والأسباب الجدّيّة ما يحمله على الاعتقاد أنّه يستطيع مساعدته.

٤٢ الأعمال

الانطلاق من وصايا الله ووصايا الكنيسة وأوامر الرؤساء.
فكلّ فعل مخالف لأحد هذه الأنواع - بحسب كِبَرِ أهمّيّته أو صِغَرِها - يكون خطيئة أكبر أو أصغر.
وأعني بأوامر الرؤساء «البراءات البابويّة في الحروب الصليبيّة» مثلًا، وغيرها من الغفرانات كالغفرانات «مِن أجل السلام»، بما فيها الاعتراف وتناول القربان المقدّس.
لأنّه ليست خطيئة صغيرة أن نعمل أو نحمل غيرنا على القيام بما يخالف جميع تلك الإرشادات التقويّة والأوامر الصادرة عن رؤسائنا.

٤٣ طريقة فحص الضمير العامّ

وتتضمَّن خمس نقاط

النقطة الأولى: أن يشكر الإنسان الله ربّنا على ما نال من الإحسانات.

النقُطة الثانية: أن يلتمس النعمة لمعرفة خطاياه ونبذها.

النقطة الثالثة: أن يحاسب نفسه من ساعة نهوضه من النوم إلى الفحص الحاضر، ساعة ساعة أو فترة فترة، مبتدئًا بالأفكار ثمّ الأقوال ثمّ الأعمال، بحسب الترتيب المذكور في فحص الضمير الخاصّ.

النقطة الرابعة: أن يستغفر الله ربّنا عن الأخطاء.

النقطة الخامسة: أن يعقد النيّة على إصلاح نفسه بنعمة الله.

تلاوة «أبانا».

٤٤ الاعتراف العامّ والتناول

مَن أراد أن يعترف اعترافًا عامًّا من تلقاء نفسه، وجد فيه الفوائد الثلاث التالية، بين العديد منها:

الفائدة الأولى: لا شكّ أنّ مَن يعترف كلّ سنة ليس مُلزَمًا بالاعتراف العامّ. ولكن في القيام به مزيد من المنفعة والأجر، نظرًا إلى تجديد توجّعه بجميع خطايا حياته وشرورها.

الفائدة الثانية: في أثناء الرياضات الروحيّة، يحصل الإنسان على معرفة للخطايا ولخبثها معرفة باطنيّة أعمق من التي تكون له في وقت عدم انصرافه إلى الأمور الباطنيّة. فإذا ما توصَّل في الحاضر إلى المزيد من معرفتها والتوجّع به، ازدادت منفعته وأجره على ما قد تكون في ما مضى.

الفائدة الثالثة: ومن ثمّ، فإذا اعترف اعترافًا أحسن وتأهّب تأهّبًا أفضل، أصبح أكثر أهليّة واستعدادًا لتناول القربان المقدّس. وهذا التناول يساعده، لا على عدم السقوط في الخطيئة فحسب، بل على حفظ نعمةٍ تزداد بلا انقطاع أيضًا.

والأفضل أن يكون هذا الاعتراف العامّ مُباشرة بعد رياضات الأسبوع الأوّل.

الأسبوع الأوّل

٤٥ الرياضة الأولى

تأمُّل بقوى النفس الثلاث في الخطيئة الأولى والثانية والثالثة
تتضمَّن - بعد صلاة تمهيديّة ومقدّمتين - ثلاث نقاط رئيسيّة ومناجاة.

٤٦ **الصلاة**: الصلاة التمهيديّة عبارة عن طلب النعمة إلى الله ربّنا، لكي تكون نيّاتي وأفعالي وعمليّاتي الداخليّة كلّها مُنظَّمة بحسب خدمة عزّته الإلهيّة وتسبيحها فقط.

٤٧ **المقدّمة الأولى**: تصوّر المكان. لا بدّ من التنبيه هنا إلى أنّه في المشاهدة - أي التأمّل في المنظورات أو مثلًا في مشاهدة المسيح ربّنا وهو منظور - يكون تصوّر المكان أن أرى بعين المخيِّلة المكان المادّيّ الذي أريد مشاهدته أقول: المكان المادّيّ، مثلًا هيكلًا أو جبلًا فيه يسوع المسيح أو سيّدتنا، بحسب ما أريد مشاهدته.

وأمّا غير المنظور - كما الأمر هو هنا في الخطايا - فيكون تصوّر المكان أن أرى بعين المخيِّلة وأعتبر نفسي مسجونة في هذا الجسم الفاسد، وأن أرى كلّ المُركَّب البشريّ - نفسًا وجسدًا - وكأنّه منفيّ في هذا الوادي بين

البهائم العُجْم.

٤٨ **المقدّمة الثانية**: أن أطلب إلى الله ربّنا ما أُريد وأرغب. ولا بدّ للطلب أن يكون بحسب مُقتضى الحال: فإن كانت المشاهدة في القيامة، أطلب الفرح مع المسيح الفَرِح؛ وإن كانت في الآلام، أطلب الألم والدموع والعذاب مع المسيح المُتعذِّب. وهنا أطلب الحياء والخجل من نفسي لرؤيتي جميع الذين هلكوا بسبب خطيئة مميتة واحدة، وكم من مرّة أستوجبُ الهلاك الأبديّ بسبب خطاياي الكثيرة جدًّا.

٤٩ **تنبيه**: قبل كلّ مشاهدة أو تأمّل، لا بدّ من القيام دائمًا بالصلاة التمهيديّة وهي لا تتغيّر، وبالمقدّمتين المذكورتين وهما تتغيّران أحيانًا بحسب مُقتضى الحال.

٥٠ **النقطة الأولى**: أُعمِلُ الذاكرة في الخطيئة الأولى، خطيئة الملائكة. ثمّ أُعمِل العقل في الخطيئة عينها، مُحيطًا بالموضوع. ثمّ أُعمِل الإرادة. أحاول أن أتذكّر كلّ ذلك، وأن أفهمه، لكي أزداد حياءً وخجلًا. أُقابل خطيئة الملائكة الوحيدة بخطاياي الكثيرة جدًّا. فهُم ذهبوا إلى جهنّم بسبب خطيئة واحدة، وأنا كم من مرّة استوجبتُها بسبب خطاياي العديدة.

أقول: أُعيدُ إلى ذاكرتي خطيئة الملائكة: كيف أنّهم –

بعد أن خُلقوا في حالة النعمة، فلم يريدوا أن يستخدموا حرّيّتهم ليؤدّوا التكريم والطاعة لخالقهم وربّهم - سقطوا في الكبرياء، وانتقلوا من حالة النعمة إلى حالة الفساد، فأُلقوا من السماء في جهنّم.

ثمّ أُحيطُ بالموضوع بالتفصيل عن طريق العقل، ثمّ أزداد تحريكًا للمشاعر بواسطة الإرادة.

٥١ **النقطة الثانية:** أسير على الطريقة عينها، أي أنّي أُعمِل قوى النفس الثلاث في خطيئة آدم وحوّاء، فأُعيد إلى ذاكرتي كيف أنّهما كفّرا تكفيرًا طويلًا بسبب هذه الخطيئة، وأيّ فساد نتج على الجنس البشريّ، وكم من الشعوب سارت إلى جهنّم.

أقول: أُعيدُ إلى ذاكرتي الخطيئة الثانية، خطيئة أبوَينا: كيف أنّ آدم خُلق في البرِّ الشاميّ ووُضع في الفردوس الأرضيّ، وكيف أنّ حوّاء كُوّنت من ضِلعه. فنُهِيا عن الأكل من شجرة المعرفة، فأكلا وكانت هذه خطيئتهما. فأُلبسا ثيابًا من جلد وطُردا من الفردوس، فقضيا طول حياتهما عاريَين من البِرّ الأصليّ الذي فقداه، في المشقّات الكثيرة والتكفير العظيم.

ثمّ أحيط بالموضوع بالتفصيل عن طريق العقل، وأستعمل الإرادة كما سبق.

٥٢ **النقطة الثالثة**: أَسير على الطريقة عينها في الخطيئة الثالثة، خطيئة فرديّة ارتكبها أيُّ إنسان، فذهب إلى جهنّم بسبب خطيئة مميتة واحدة، وخطايا أُناس آخرين كثيرين لا يُحصى عددهم ذهبوا إلى جهنّم بسبب خطايا أقلّ عددًا ممّا ارتكبتُ أنا.

أقول: أسير على الطريقة عينها في الخطيئة الفرديّة الثالثة: أُعيد إلى ذاكرتي جسامة الخطيئة وخبثَها إزاء الخالق والربّ.

أفكِّر بالعقل كيف أنّ الذي خطئ وخالف الصلاح اللامتناهي حُكم عليه بعدل للأبد. وأختم بالإرادة كما ورد.

٥٣ **مناجاة**: أتصوَّر المسيح ربّنا أمامي، موضوعًا على الصليب؛ فأسأله كيف أنّه - وهو الخالق - بلغ به الأمر أن صار إنسانًا، وكيف بلغ به الأمر أن انتقل من الحياة الأبديّة إلى الموت الزمنيّ، إلى الموت من أجل خطاياي. وأنظر إلى نفسي أيضًا: ما فعلتُه في سبيل المسيح، وما أفعله في سبيل المسيح، وما يجب أن أفعله في سبيل المسيح. وأخيرًا، إذ أراه في هذه الحالة معلّقًا على الصليب، أفكِّر في ما يبدو لخاطري.

٥٤ المناجاة بحصر المعنى هي مخاطبة صديق لصديقه، أو عبد لمولاه، فتارة يلتمس نعمة، وتارة يعترف بأمر أساء عمله، وتارة يُفضي بشؤونه ويستشير فيها. تلاوة «أبانا».

٥٥ الرياضة الثانية

تأمّل في الخطايا

تتضمَّن - بعد الصلاة التمهيديّة والمقدّمتين - خمس نقاط ومناجاة

الصلاة: الصلاة التمهيديّة هي عينها.

المقدّمة الأولى: تصوُّر المكان هو عينه.

المقدّمة الثانية: هي أن أطلب ما أُريد. وهنا أطلب توجُّعًا عظيمًا شديدًا ودموعًا بسبب خطاياي.

٥٦ **النقطة الأولى:** تَتابُع خطاياي: أُعيد إلى ذاكرتي جميع خطايا حياتي، مستعرضًا سنة بعد سنة أو مدّة بعد مدّة. ومن أجل ذلك، هناك ثلاثة أمور مفيدة: ١) أن أرى المكان والمنزل الذي سكنتُ فيه ٢) علاقاتي مع الآخرين ٣) العمل الذي مارستُه.

٥٧ **النقطة الثانية:** أُقيّم خطاياي، فأرى ما في كلّ خطيئة مميتة بحدّ ذاتها من قُبح وخباثة، وإن لم تكن محرَّمة.

٥٨ **النقطة الثالثة:** أنظر إلى مَن أنا، وأزداد في تصغير نفسي ببعض المقارنات:

١) ما أنا بالنظر إلى جميع الناس؟

٢) ما الناس بالنظر إلى جميع الملائكة وقدّيسي السماء؟
٣) أَنظر ما هي الخليقة كلّها بالنظر إلى الله، فأنا وحدي ما عساني أن أكون؟
٤) أَنظر إلى كلّ ما في جسدي من فساد وقُبح.
٥) أَنظر إلى نفسي كإلى قُرْح وخُرّاج خرجتْ منهما تلك الخطايا كلّها، وتلك الخباثات كلّها، وذلك السمّ الفاسد.

٥٩ **النقطة الرابعة**: أعتبر مَن هو الله الذي خطئت إليه، مستعرضًا صفاته، ومقابلًا بينها وبين نقيضها فيَّ: بين حكمته وجهلي، بين قدرته وضعفي، بين بِرّه وإثمي، بين صلاحه وفسادي.

٦٠ **النقطة الخامسة**: هتافُ تعجُّب بتأثُّر عظيم. أستعرض سلسلة المخلوقات كلّها: كيف حفظَتْني في قيد الحياة؟ الملائكة - وهم سيف العدل الإلهيّ - كيف احتملوني وحَمَوني وصلّوا لأجلي؟ والقدّيسون كيف استطاعوا أن يتشفّعوا لي ويصلّوا لأجلي؟ والسموات والشمس والقمر والنجوم والعناصر والثمار والطيور والأسماك والحيوانات؟ والأرض كيف لم تنشقّ لتبتلعني، فاتحةً جهنَّمَ جديدة لأتعذّب فيها للأبد؟

٦١ **المناجاة**: أختم بمناجاة استرحام، مفكّرًا، وشاكرًا الله

على أنّه وهبني الحياة إلى الآن، وعاقدًا النيّة على إصلاح نفسي في المستقبل بنعمته تعالى. تلاوة «أبانا».

٦٢ الرياضة الثالثة

وهي إعادة الرياضة الأولى والثانية مع ثلاث مناجيات

بعد الصلاة التمهيديّة والمقدّمتين، أُعيد الرياضة الأولى والثانية، وأنتبه إلى النقاط التي شعرتُ فيها بمزيدٍ من الانبساط أو الانقباض، أو بمزيدٍ من الشعور الروحيّ، وأتوقّف عندها. ثمّ أُجري ثلاث مناجيات على الطريقة التالية:

٦٣ **المناجاة الأولى**: إلى سيّدتنا، لكي تنالَ لي نعمة ابنها وربّها في ثلاثة أمور:

١) أن أشعر بمعرفة خطاياي معرفة باطنيّة، وأن أمقتها.

٢) أن أشعر باختلال عمليّاتي الداخليّة حتّى إذا ما مقتُّها أصلحتُ نفسي ونظّمت حياتي.

٣) أطلب معرفة العالم حتّى إنّني، إذا ما مقتُّه، أبعدتُ عنّي الأمور العالميّة والباطلة. ثمّ تلاوة «السلام عليكِ، يا مريم»..

المناجاة الثانية: كذلك إلى الابن، لكي ينال لي ذلك من

الآب. ثمّ تلاوة «يا روح المسيح».

المناجاة الثالثة: كذلك إلى الآب، لكي يُنعم عليّ بذلك وهو الربّ الأزليّ، ثمّ تلاوة «أبانا».

٦٤ الرياضة الرابعة

وهي مراجعة الثالثة

قلتُ مراجعة، لكي يستعيد العقل - بدون أن يشرد - ذكريات ما شوهد في الرياضات السابقة. وتُجرى المناجيات الثلاث عينها.

٦٥ الرياضة الخامسة

تأمّل في جهنّم

تتضمَّن - بعد الصلاة التمهيديّة والمقدّمتين - خمس نقاط ومناجاة

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

المقدّمة الأولى: تصوُّر المكان. وهنا أرى بعين المخيِّلة طول جهنّم وعرضها وعمقها.

المقدّمة الثانية: أطلب ما أُريد. وهنا أطلب الشعور الباطنيّ بالعذاب الذي يقاسيه الهالكون، حتّى إذا ما بلغَتْ بي يومًا خطاياي أن أنسى حبَّ الربّ الأزليّ، ساعدني أقلّه

خوفُ العذابات على عدم السقوط في الخطيئة.

٦٦ **النقطة الأولى**: أرى بعين المخيِّلة النيران الهائلة والنفوس كأنّها في أجساد من نار.

٦٧ **النقطة الثانية**: أسمع بالأذن الأنّات والولولات والصراخات والتجاديف على المسيح ربّنا وعلى جميع قدّيسيه.

٦٨ **النقطة الثالثة**: أستنشق بالشمّ روائح الدخان والكبريت والمَقْذَرة والتعفّن.

٦٩ **النقطة الرابعة**: أتذوَّق بالذوق الأشياء المرَّة كالدموع والحزن ودودة الضمير.

٧٠ **النقطة الخامسة**: أتلمَّس باللمس كيف أنّ النار تلامس النفوس وتحرقها.

٧١ **المناجاة**: أُناجي المسيح ربَّنا. وأُعيد إلى ذاكرتي النفوس التي في جهنّم: بعضها لأنّها لم تؤمن بمجيئه، وبعضها وقد آمنت به ولكنّها لم تسلك بحسب وصاياه. وأقسّمها إلى ثلاث فئات: الأولى قبل مجيئه، والثانية في أثناء حياته، والثالثة بعد حياته في هذا العالم. ثمّ أشكره على أنّه لم يدَعني أسقط في إحدى تلك الفئات، وذلك بأن يُنهي حياتي؛ ولأنّه - حتّى اليوم - غمرني بتحنُّنه ورحمته.

وأختم بتلاوة «أبانا».

٧٢ تنبيه: تُقام الرياضة الأولى عند مُنتصف الليل، والثانية في الصباح عند النهوض، والثالثة قبل القدّاس أو بعده وعلى كلّ حال قبل الطعام، والرابعة قبل صلاة الغروب، والخامسة قبل العشاء بساعة واحدة. ونظام الساعات هذا أقصده دائمًا على التقريب في ما يتعلّق بجملة الأسابيع الأربعة، بقدر ما يسمح عمر المتروّض وبنيته الجسديّة وطباعه بأن يقوم بالرياضات الخمس أو لا يقوم بها.

٧٣ ## مُلحقات

للقيام بالرياضات وللاهتداء إلى ما نرغب فيه على وجه أفضل

المُحلق الأوّل: عند الرقاد وقبل النوم، أُفكِّر مدّة تلاوة «السلام عليكِ، يا مريم» في أيَّة ساعة سأنهض من النوم ولأيّ غرض، وأستَعرض الرياضة التي سأقوم بها.

٧٤ **المُلحق الثاني**: حينما أستيقظ، لا أدَعُ مجالًا لهذه الأفكار أو تلك، بل أوجّه انتباهي مُباشرة إلى ما سأشاهده في الرياضة الأولى - عند نصف الليل - محرّكًا في نفسي عوامل الخجل من خطاياي العديدة جدًّا، ومستعينًا ببعض المقارنات، كالفارس القائم أمام ملكه وكلّ حاشيته، وقد استحوذ عليه الحياء والخجل لأنّه أهان إهانة عظيمة ذاك الذي كان قد نال منه الهبات والإنعامات الكثيرة.

وكذلك في الرياضة الثانية، جاعلًا نفسي كالخاطئ الكبير المُوثَق والمتقدِّم مكبَّلًا بالسلاسل للمُثول بين يدي الديّان السامي الأزليّ. وأشبّه نفسي بالسجناء الموثقين والمستوجبين الموت، وهم يَمثُلون بين يدي ديّانهم

الزمنيّ. وأرتدي ثيابي وأنا أفكِّر في هذا أو ذلك، بحسب مُقتضى الحال.

٧٥ **الملحق الثالث** أقف مدّة تلاوة «أبانا» واحدة، على بُعد خطوة أو خطوتين من المكان الذي سأقوم فيه بالمشاهدة أو التأمّل. أرفع فكري إلى العلاء، وأعتبر كيف أنّ الله ربّنا ينظر إليّ، إلخ؛ ثمّ أنحني انحناء أو أركع ركعة.

٧٦ **الملحق الرابع**: أُباشر المشاهدة تارةً راكعًا، وتارةً ساجدًا، وطورًا مستلقيًا على ظهري، وحينًا جالسًا، وحينًا واقفًا، قاصدًا دائمًا أن أطلب ما أُريد.

وهناك أمران يجب الانتباه إليهما:

١) إن وَجدتُ ما أُريد وأنا راكع، أكتفي بذلك. وإن وجدتُه وأنا ساجد، كذلك، إلخ.

٢) في النقطة التي أجد فيها ما أريد، أرتاح ولا أطمع في التقدّم قبل أن تكون نفسي قد اكتفت.

٧٧ **الملحق الخامس**: بعد الفراغ من كلّ رياضة، أقضي ربع ساعة - جالسًا أو ماشيًا - أنظر كيف جرت المشاهدة أو التأمّل. فإن كانت سيِّئة، أفحص عن سبب ذلك، حتّى إذا وجدتُه ندمتُ عليه لكي أُصلح نفسي في ما بعد. وإن كانت حسنة، أشكر الله ربّنا، وأسير مرّة أخرى على الطريقة نفسها.

٧٨ **الملحق السادس**: أرفض التفكير في مواضيع سعادة أو ابتهاج، كالمجد والقيامة، إلخ. فإنّ كلّ اعتبار للفرح والابتهاج يحول دون الشعور بالعذاب والألم والدموع على خطاياي. ولكنّي أضع نُصب عينيّ رغبتي في مقاساة العذاب والشعور به، مُعيدًا بالأحرى إلى ذاكرتي الموت والدينونة.

٧٩ **الملحق السابع**: أمتنع عن كلّ نور لأجل الغاية نفسها، فأقفل النوافذ والأبواب وأنا في غرفتي، إلاّ عند تلاوة الفرض أو المطالعة أو تناول الطعام.

٨٠ **الملحق الثامن**: لا أضحك ولا أقول ما يدعو إلى الضحك.

٨١ **الملحق التاسع**: أضبط نظري، إلاّ عند استقبال مُخاطِب أو عند وداعه.

٨٢ **الملحق العاشر**: التوبة: تكون باطنيّة أو خارجيّة. فالباطنيّة هي التوجُّع بسبب الخطايا، مع تصميم النيّة على عدم ارتكاب الخطايا، لا تلك ولا غيرها. والخارجيّة - وهي ثمرة الأولى - هي العقاب على الخطايا المرتكَبة؛ وتمارَس بثلاث طرق خاصّة:

٨٣ **الطريقة الأولى**، وهي تتعلّق بالطعام. إنَّ تَرْكَ الزائد عن

الحاجة ليس من أعمال التوبة، بل من القناعة. وأمّا عمل التوبة فإنّه يقوم على ترك ما هو مناسب. وكلّما ازداد هذا الترك، ازداد عمل التوبة هذا حجمًا وقيمة، بشرط أن لا تَضعف القوى وأن لا يؤول ذلك إلى مرض يُذكَر.

٨٤ **الطريقة الثانية**، وهي تتعلَّق بنظام النوم. إنَّ تَرْكَ الزائد عن الحاجة من ترفّه أو نعومة ليس من أعمال التوبة. وأمّا عمل التوبة فإنّه يقوم على ترك ما هو مناسب في النوم. وكلّما ازداد هذا الترك، كان أفضل، بشرط أن لا تَضعف القوى وأن لا يؤول ذلك إلى مرض يُذكَر. ولا يُحذَف شيء من مدّة النوم المناسبة، إلاّ للوصول إلى معدّل معقول في حال مَن اعتاد أن يفرط في النوم.

٨٥ **الطريقة الثالثة**، وهي عِقاب الجسد، أي تكبيده وجعًا حسّيًّا. وذلك بأن يلبس الإنسان المِسَح ويشدّ الحبال أو السلاسل الحديديّة على جسمه، أو بأن يجلده أو يجرحه أو يمارس سائر أنواع التقشّف.

٨٦ **تنبيه**: ما يبدو أسهل ممارسة وأكثر سلامة في ما يتعلَّق بأعمال التوبة، هو ما يُشعر الإنسانَ بألم في اللحم بدون أن يتعدّاه إلى العَظم، بحيث يسبّب ألمًا ولا مرضًا. ولذلك يبدو من الأفضل أن يجلد الإنسان جسمه بأمراس رفيعة تسبّب وجعًا خارجيًّا، من أن يستعمل طريقة أخرى قد تسبّب أمراضًا داخليّة ثقيلة.

٨٧ **الملاحظة الأولى:** للتوبة الخارجيّة ثلاثة أهداف رئيسيّة: الأوّل التكفير عن الخطايا السالفة؛ والثاني التغلّب على النفس، أي أن يَخضع المحسوس للرُّشد، وأن تزداد الأقسام السُّفلى خضوعًا للأقسام العُليا؛ والثالث السعي والاهتداء إلى نعمة أو هبة يريدها الإنسان ويرغب فيها: مثلًا أن يرغب في الندامة الباطنيّة عن الخطايا، أو في الدموع الغزيرة عليها أو على الأوجاع والعذابات التي تكبّدها المسيح ربّنا في آلامه، أو في إزالة شكّ يكون فيه الإنسان.

٨٨ **الملاحظة الثانية:** لا بدّ من الانتباه إلى أنّ المُلحقين الأوّل والثاني يُمارَسان في رياضتَي نصف الليل والفجر، لا في الرياضات التي تقام في أوقات أخرى. وأمّا الملحق الرابع فلا يُمارَس علانية في الكنيسة أبدًا، بل على انفراد، في البيت مثلًا.

٨٩ **الملاحظة الثالثة:** إذا لم يحصل المتروّض على ما يرغب فيه من دموع وانبساط مثلًا، إلخ، فمن المفيد أن يُدخل بعض التعديلات في الطعام والنوم ومختلف ممارسات التوبة. ذلك بأن يُمارس التوبة يومين أو ثلاثة، ثمّ يمتنع عنها يومين أو ثلاثة. فإنّ الإكثار من أعمال التوبة يوافق بعضهم، والتقليل منها يوافق بعضهم الآخر. هذا وإنّنا كثيرًا ما نهمل ممارسة التوبة حبًّا منّا للمحسوس. وبسبب

بصيرة خاطئة تعتقد أنّ القوى البشريّة لا تستطيع تحمّلها بدون مرض ثقيل. وقد نبالغ أحيانًا في العكس، ظنًّا منّا أنّ الجسد يستطيع تحمّلها. وبما أنّ الله ربّنا يعرف طبيعتنا معرفة تفوق كلّ حدّ معرفتَنا لها، فإنّه كثيرًا ما يُشعر كلًّا منّا بما يوافقه، وذلك بفضل هذه التعديلات.

٩٠ **الملاحظة الرابعة:** يُمارَس فحص الضمير الخاصّ لإزالة النقائص والإهمالات في الرياضات والملحقات. وهكذا في الأسبوع الثاني والثالث والرابع.

الأسبوع الثاني

91 دعوة الملك الزمنيّ
تساعد على
مشاهدة حياة الملك الأزليّ

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.
المقدّمة الأولى: تصوُّر المكان: أرى المكان. هنا أرى بعين المخيّلة المجامع والبلدات والقرى التي كان المسيح ربّنا يبشِّر فيها.
المقدّمة الثانية: أطلب النعمة التي أُريدها. هنا أطلب النعمة إلى ربّنا لكي لا أتصامَّ عن دعوته، بل أن أُسرع وأجدَّ في تتميم مشيئته المقدّسة.

القسم الأوّل

٩٢ **النقطة الأولى:** أتصوَّر ملكًا بشريًّا اختارته يد الله ربّنا، يُقدِّم له التكريمَ والطاعةَ جميعُ الأمراء المسيحيّين وجميعُ رجالهم.
٩٣ **النقطة الثانية:** أنظر كيف يخاطب هذا الملك أهل رعيّته جميعًا ويقول لهم: «إرادتي أن أفتح بلاد غير المؤمنين.

ولذلك فمَن أراد أن يأتي معي، فعليه أن يكتفي بما لي من الطعام والشراب واللباس، إلخ. وعليه أن يكدّ معي في النهار ويسهر في الليل، إلخ، فيشاركني بعدئذ في النصر كما يكون قد شاركني في الكدّ».

٩٤ **النقطة الثالثة**: أعتبر كيف يجب على الرعايا الأُمناء أن يجاوبوا ملكًا على هذا الجانب من الكرم والإنسانيّة، وما أحرى مَن لا يلبّي طلب ملك كهذا بأن يوبّخه جميعُ الناس ويعدّوه فارسًا جبانًا.

٩٥ القسم الثاني

القسم الثاني من هذه الرياضة هو تطبيق مَثَل الملك الزمنيّ السابق على المسيح ربّنا، طبقًا للنقاط الثلاث المذكورة أعلاه:

النقطة الأولى: إذا أصغينا - ولا بدّ - إلى مِثل تلك الدعوة التي يوجّهها الملك الزمنيّ لرعاياه، فما أحرانا بالإصغاء إذ نرى المسيح ربّنا، الملك الأزليّ، وأمامه العالم بأسره وهو يدعوه، كما أنّه يدعو كلّ واحد بمفرده فيقول:

«إرادتي أن أربح العالم كلّه، وأن أقهر جميع الأعداء، وأن أدخل هكذا مجد أبي. ولذلك، فمَن أراد أن يأتي

معي، فعليه أن يكدّ معي، حتّى إذا تبعني في الكدّ تبعني في المجد أيضًا».

٩٦ **النقطة الثانية**: أعتبر أنّ كلّ ذوي بصيرة ورُشد يقدّمون ذواتهم بكاملها للكدّ.

٩٧ **النقطة الثالثة**: إنّ الذين يُريدون أن يزدادوا تعلُّقًا وتميُّزًا بكلّ خدمة لملكهم الأزليّ ولربّ الجميع، لن يقتصروا على تقديم شخصهم للكدّ، بل يقاومون ما هو محسوس فيهم وحبَّهم الجسديّ والعالميّ، فيقدّمون تقدمات أثمن وأسمى، قائلين:

٩٨ «أيّها الربّ الأزليّ، ربّ جميع الأشياء، أقدّم تقدمتي، بإنعامك وعونك، أمام صلاحك اللامتناهي، وأمام أمّك المجيدة وجميع قدّيسي البلاط السماويّ وقدّيساته. أُريد وأرغب وهذا هو قراري المتعقّل - بشرط أن يكون ذلك لخدمتك العُظمى ولتسبيحك الأسمى - أن أقتدي بك، مُحتملًا جميع الإهانات، وكلّ ذُلّ، وكلَّ فقر سواء كان فعليًّا أو روحيًّا، إن أراد جلالك القدّوس أن يختارني ويقبلني في مثل هذه الحياة وهذه الحالة».

٩٩ **الملاحظة الأولى**: تُقام هذه الرياضة مرّتين في النهار: في الصباح عند النهوض، وساعةً قبل الغداء أو العشاء.

١٠٠ **الملاحظة الثانية:** في الأسبوع الثاني وفي الأسابيع التالية، من المفيد جدًّا أن يقوم المتروّض ببعض القراءات في كتاب «الاقتداء بالمسيح» أو الأناجيل أو سِيَر القدّيسين.

١٠١ ## * اليوم الأوّل

المشاهدة الأولى

في التجسّد

تتضمَّن الصلاة التمهيديّة وثلاث مقدّمات وثلاث نقاط ومناجاة

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

١٠٢ **المقدّمة الأولى**: أتذكّر خبر ما أنا مُزمع أن أُشاهده. وهنا أتذكّر الأقانيم الإلهيّة الثلاثة ينظرون إلى وجه الكون أو كُرَتِه الغاصّة بالبشر. وعند رؤيتهم الناس ينحدرون جميعًا إلى جهنّم، يقرّرون في أزليّتهم تأنُّس الأقنوم الثاني ليخلّص الجنس البشريّ. وعندما تتمّ الأزمنة، يرسلون الملاك جبرائيل إلى سيّدتنا (راجع ٢٦٢).

١٠٣ **المقدّمة الثانية**: تصوُّر المكان: وهنا أرى سعة العالم وكُرَته، حيث تعيش شعوب كثيرة جدًّا ومختلفة جدًّا. ثمّ أرى أيضًا بنوع خاصّ بيت سيّدتنا وغُرفها في مدينة الناصرة في إقليم الجليل.

١٠٤ **المقدّمة الثالثة**: أطلب ما أُريد. وهنا أطلب معرفة الربّ الذي تأنّس لأجلي معرفةً باطنيّة، لكي أتقدّم في حبّه واتّباعه.

١٠٥ **تنبيه**: التنبيه هنا إلى أنّه في هذا الأسبوع وفي الأسابيع التالية، يجب القيام بهذه الصلاة التمهيديّة بدون تغيير، كما سبقت الإشارة إلى ذلك في البدء، والقيام بالمقدّمات الثلاث عينها، مع تغيير الصيغة بحسب مُقتضى الحال.

١٠٦ **النقطة الأولى**: أرى الأشخاص بالتتالي: أوّلًا أولئك الذين على وجه الأرض، في تنوّع ملابسهم ومواقفهم: منهم البيض ومنهم السود، منهم في السلم ومنهم في الحرب، منهم في الدموع ومنهم في الضحك، منهم في العافية ومنهم في المرض، منهم يولَدون ومنهم يموتون، إلخ.

ثانيًا: أرى وأعتبر الأقانيم الإلهيّة الثلاثة وكأنّهم على كرسيّهم المَلَكيّ أو على عرش الجلال الإلهيّ، ينظرون إلى وجه الأرض كلّه وإلى كرة الأرض كلّها، وإلى جميع الشعوب، كيف هي في عَمًى شديد جدًّا وكيف تموت وتنحدر إلى جهنّم.

ثالثًا: أرى سيّدتنا والملاك الذي يسلّم عليها.

وأفكّر لأجني بعض الفائدة ممّا أرى.

١٠٧ **النقطة الثانية**: أستمعُ إلى ما يقوله الأشخاص على وجه الأرض: أي كيف يتحدّثون في ما بينهم، وكيف يحلفون ويجدّفون، إلخ. وكذلك ما يقوله الأقانيم الإلهيّة، أي: «لِنَفْتَدِ الجنس البشريّ» إلخ. ثمّ ما يقوله الملاك وسيّدتنا. وأفكّر بعدئذ لأجني بعض الفائدة من أقوالهم.

١٠٨ **النقطة الثالثة**: ثمّ أنظرُ إلى ما يفعله الأشخاص على وجه الأرض: فإنّهم يضربون ويقتلون ويذهبون إلى جهنّم، إلخ. وكذلك ما يفعله الأقانيم الإلهيّة، أي أنّهم يُجرون التجسّد المقدّس، إلخ. وكذلك ما يفعله الملاك وسيّدتنا: فالملاك يقوم بمهمّته كرسول، وسيّدتنا تتّضع وتشكر الجلال الإلهيّ. وأفكّر بعدئذ لأجني بعض الفائدة من كلّ من الأمور هذه.

١٠٩ **المناجاة**: وفي النهاية أقوم بمناجاة، مفكّرًا في ما يجب أن أقوله للأقانيم الإلهيّة الثلاثة، أو للكلمة الأزليّ المتجسّد، أو للأمّ وسيّدتنا. وأطلب بحسب ما أشعر به في ذاتي، لكي أزداد في أن أتّبع وأقتدي بربّنا المتجسّد حديثًا. تلاوة «أبانا».

١١٠ المشاهدة الثانية

في الميلاد

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

١١١ **المقدّمة الأولى**: الخبر. وهنا كيف انطلقت سيّدتنا من الناصرة وهي حامل في الشهر التاسع، راكبة على أتان – على ما يجوز تأمّله بتقوى – مع يوسف وخادمة يقودان ثورًا. وكانوا ذاهبين إلى بيت لحم لتأدية الواجب الذي فرضه قيصر على جميع تلك البلاد (راجع ٢٦٤).

١١٢ **المقدّمة الثانية**: تصوُّر المكان، وهو رؤية المكان. وهنا أرى بعين المخيِّلة الطريقَ المؤدّية من الناصرة إلى بيت لحم، وأعتبر طولها وعرضها، هل تلك الطريق هي في السهل أم عَبْرَ الأودية والتلال. وأنظر إلى مكان الميلاد أو المغارة أيضًا، هل هي كبيرة أو صغيرة، منخفضة أو عالية، وكيف كانت مُعَدَّة.

١١٣ **المقدّمة الثالثة**: هي المشاهدة السابقة نفسها وفي الشكل عينه.

١١٤ **النقطة الأولى:** أرى الأشخاص. أرى سيّدتنا ويوسف والخادمة والطفل يسوع بعد ميلاده، وأجعل نفسي فقيرًا صغيرًا وعبدًا صغيرًا غير مستحقّ ينظر إليهم ويشاهدهم ويخدمهم في حاجاتهم بكلّ ما بوسعه من الاحترام والتكريم، كما لو كنتُ حاضرًا.

ثمّ أفكّر في نفسي لكي أجني بعض الفائدة.

١١٥ **النقطة الثانية:** أنظر وألاحظ وأُشاهد ما يقولونه.

ثمّ أفكّر في نفسي فأجني بعض الفائدة.

١١٦ **النقطة الثالثة:** أنظر وأعتبر ما يفعلونه: أي سفَرهم وكدّهم لكي يولد الربّ في فقر مدقع، وفي نهاية هذا القدر الكبير من جميع أنواع الكدّ، وبعد الجوع والعطش، والحرّ والبرد، وأنواع الإهانة والذلّ، يموت على الصليب. وكلّ ذلك من أجلي.

ثمّ أفكّر فأجني بعض الفائدة الروحيّة.

١١٧ **المناجاة:** أختم بمناجاة وبتلاوة «أبانا» كما في المشاهدات السابقة.

١١٨ المشاهدة الثالثة

وهي إعادة المشاهدة الأولى والثانية

بعد الصلاة التمهيديّة والمقدّمات الثلاث، تُعاد الرياضة الأولى والثانية. وينتبه المتروّض في كلّ مرّة إلى بعض المقاطع التي على جانب أكبر من الأهمّيّة، والتي شعر فيها ببعض المعرفة أو الانبساط أو الانقباض. ويختمها كذلك بمناجاة وتلاوة «أبانا».

١١٩ وفي هذه الإعادة وفي جميع الإعادات التالية، يسير المتروّض على الطريقة التي سار عليها في إعادات الأسبوع الأوّل، مع تغيير الموضوع والمحافظة على الشكل.

١٢٠ المشاهدة الرابعة

وهي إعادة الأولى والثانية
على الطريقة المتَّبعة في الإعادة السابقة

١٢١ المشاهدة الخامسة

وهي تطبيق الحواسّ الخمس على المشاهدتين الأولى والثانية

الصلاة: بعد الصلاة التمهيديّة والمقدّمات الثلاث، من المفيد إعمال حواسّ المخيِّلة الخمس في المشاهدة الأولى والثانية، على الطريقة التالية:

١٢٢ **النقطة الأولى:** أرى الأشخاص بعين المخيّلة. أتأمّل وأُشاهد بالتفصيل ظروفهم الخاصّة. وأجني بعض الفائدة ممّا أراه.

١٢٣ **النقطة الثانية:** أسمع بالأذن ما يقولونه أو يمكن أن يقولوه. ثمّ أفكِّر في نفسي فأجني بعض الفائدة.

١٢٤ **النقطة الثالثة:** أستنشق بالشمّ وأتذوّق بالذوق – بحسب الشخص الذي أشاهده – ما لألوهيّة النفس وفضائلها ولسائر الأشياء من حلاوة وعذوبة لا حدّ لهما. ثمّ أفكِّر في نفسي وأجني بعض الفائدة.

١٢٥ **النقطة الرابعة:** أتلمَّس باللمس، فأُقبِّل وألثم مثلاً الأماكن التي يمرّ بها ويجلس فيها الأشخاص، محاولًا دائمًا أن

أجني بعض الفائدة.

١٢٦ **المناجاة:** أختم بمناجاة وبتلاوة «أبانا»، كما في المشاهدتين الأولى والثانية.

١٢٧ **الملاحظة الأولى: في كلّ هذا الأسبوع وفي الأسابيع التالية، يجب ألاّ أطالع إلاّ سرّ المشاهدة التي عليَّ أن أقوم** بها مُباشرة. فلا أطالع حينئذ أيّ سرّ لن أنظر فيه في هذا اليوم أو في هذه الساعة، لئلاّ يُلغي اعتبار أحد الأسرار بلبلة في اعتباري سواه.

١٢٨ **الملاحظة الثانية:** تُقام الرياضة الأولى في التجسّد عند منتصف الليل، والثانية عند الفجر، والثالثة في وقت القدّاس، والرابعة عند صلاة الغروب، والخامسة قبل وقت العشاء. ولا بدّ من الاستمرار مدّة ساعة في كلّ من الرياضات الخمس. ويُحفظ الترتيب عينه في كلّ ما يلي.

١٢٩ **الملاحظة الثالثة:** إن كان المتروّض طاعنًا في السنّ أو ضعيف البنية، أو إن كان، مع قوّة بنيته، يشعر بضعف من جرّاء الأسبوع الأوّل، فالأَولى به في الأسبوع الثاني - أقلّه بين الحين والحين - أن يُلغي النهوض في نصف الليل، فيقوم بمشاهدة في الصباح، وبأخرى في وقت القدّاس، وبأخرى قبل الغداء، ويقوم بإعادتها عند صلاة الغروب، وبتطبيق الحواسّ قبل العشاء.

١٣٠ **الملاحظة الرابعة**: في أثناء هذا الأسبوع الثاني، يجب تغيير من بين الملحقات المذكورة في الأسبوع الأوّل: الملحق الثاني والسادس والسابع وجزءًا من العاشر:

الملحق الثاني: حالما أنهض من النوم، أضع نفسي أمام المشاهدة التي أقوم بها، إذ أرغب في أن أزداد في معرفة الكلمة الأزليّ المتجسّد، لأتقدّم في خدمته واتّباعه.

الملحق السادس أُعيد إلى ذاكرتي مرارًا حياةَ المسيح ربّنا وأسراره، مبتدئًا من تجسّده، وحتّى المكان أو السرّ الذي أُشاهده.

الملحق السابع: على المتروّض أن يعتّم أو يُنوِّر، وأن يستعمل جمال الطقس أو رداءته، بقدر ما يشعر بأنّه يستطيع أن يستفيد منه أو يستعين به للحصول على ما يرغب فيه.

الملحق العاشر: على المتروّض أن يكيّف نفسه بحسب الأسرار التي يشاهدها؛ فبعضها يتطلّب التوبة، وبعضها لا يتطلّبها.

فلا بدّ من التقيّد الشديد بالملحقات العشرة كلّها.

١٣١ **الملاحظة الخامسة**: في جميع الرياضات - ما عدا رياضة منتصف الليل ورياضة الصباح - يُمارَس ما يُرادف الملحق الثاني، وذلك على الوجه التالي: حالما أتحقّق أن قد دنت ساعة الرياضة التي أقوم بها، أضع نُصب عينيَّ - قبل أن أذهب إليها - إلى أين أنا ذاهب وبحضور مَن. وألخّص في

فكري الرياضة التي أقوم بها؛ وبعد التقيّد بالملحق الثالث، أُباشر الرياضة.

١٣٢ ❋ اليوم الثاني

موضوع المشاهدة الأولى والثانية

تقدمة المسيح إلى الهيكل (٢٦٨) والهرب إلى مصر كإلى منفى (٢٦٩)

في هاتين المشاهدتين، تُقام إعادتان وتطبيق الحواسّ لخمس كما في اليوم السابق

١٣٣ **تنبيه**: من هذا اليوم الثاني حتّى الرابع، قد يكون من المفيد للمتروّض - إن كان قويّ البنية وحسن الاستعداد - أن يُدخل بعض التغييرات، ليسهل عليه الحصول على ما يرغب فيه. فليكتفِ بمشاهدة عند الفجر، وبأخرى في وقت القدّاس، وبإعادتهما في صلاة الغروب، وبتطبيق الحواسّ قبل العشاء.

١٣٤ * اليوم الثالث

كيف كان يسوع طائعًا لوالديه في الناصرة (٢٧١) وكيف وجداه بعد ذلك في الهيكل (٢٧٢)

ثمّ تُقام كذلك الإعادتان وتطبيق الحواسّ الخمس

١٣٥ **مقدّمة لاعتبار الحالات الحياتيّة**

لقد سبق أن اعتبرنا المثال الذي جعله لنا المسيح ربّنا للحالة الأولى - أي حفظ الوصايا - حين كان يعيش في الطاعة لوالديه؛ وللحالة الثانية، أي الكمال الإنجيليّ، حين بقي في الهيكل تاركًا أباه بالتبنّي وأمّه بالطبيعة، ليتفرّغ لخدمة أبيه الأزليّ. ونشرع الآن - ونحن نشاهد حياته - في البحث والسؤال عن الحياة أو عن الحالة التي تريدنا فيها عزّتُه الإلهيّة لخدمته. ولذلك ستكون الرياضة القادمة كمقدّمة نرى فيها نيّة المسيح ربّنا من جهة، ونيّة عدوّ الطبيعة البشريّة من جهة أخرى، كما نرى طريقة التأهّب لبلوغ الكمال في أيّة حالة أو حياة يعرضها الله ربّنا علينا، لنقرِّر في شأنها.

١٣٦ * اليوم الرابع

تأمّل في رايتين

إحداهما للمسيح قائدنا الأعظم وربّنا
والثانية للوسيفيرُس عدوّ الطبيعة البشريّة اللدود

القسم الأوّل

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

١٣٧ **المقدّمة الأولى**: الخبر. وهنا كيف أنّ المسيح يدعو جميع الناس ويُريدهم تحت رايته، ولوسيفيرس بالعكس تحت رايته هو.

١٣٨ **المقدّمة الثانية**: تصوُّر المكان. وهنا أرى معسكرًا واسعًا في ناحية أورشليم كلّها، حيث القائد العامّ الأعظم للصالحين هو المسيح ربّنا. وأرى معسكرًا آخر في ناحية

بابل، حيث رئيس الأعداء هو لوسيفيرس.

١٣٩ **المقدّمة الثالثة**: أطلب ما أُريد. وهنا أطلب معرفة حِيَل الرئيس الشرّير والعونَ لتجنّبها، ومعرفةَ الحياة الحقيقيّة التي يعلّمها القائد الأعظم الحقيقيّ، والنعمةَ لأقتدي به.

١٤٠ **النقطة الأولى**: أتصوّر رئيس جميع الأعداء في معسكر بابل الواسع هذا، كأنّه جالس على عرش كبير من نار ودخان، ومنظره فظيع مرعب.

١٤١ **النقطة الثانية**: أعتبر كيف أنّه يقوم بدعوة عدد لا يُحصى من الشياطين، ويوزّعهم، بعضهم في هذه المدينة وبعضهم في تلك، وذلك في أنحاء العالم كلّه. غير تاركٍ إقليمًا ولا قطرًا ولا حالة حياتيّة ولا شخصًا من الأشخاص.

١٤٢ **النقطة الثالثة**: أعتبر ما يخاطبهم به، وكيف أنّه يأمرهم بإلقاء شباكهم وسلاسلهم: عليهم أن يُجرِّبوا أوّلًا بشهوة الأموال، كما الحال هي في أغلب الأحيان، حتّى يبلغ الإنسان بسهولة أعظم الفخرَ العالميّ الباطل، ومن ثمّ كبرياء لا حدّ له. فتكون الدرجة الأولى الغنى والثانية الفخر والثالثة الكبرياء. وبهذه الدرجات الثلاث يجلب إلى سائر الرذائل.

القسم الثاني

١٤٣ على عكس ذلك تمامًا، يجب أن أتصوّر القائد الأعظم الحقيقيّ، المسيح ربّنا.

١٤٤ **النقطة الأولى**: أعتبرُ كيف أنّ المسيح ربّنا واقف في معسكر واسع في ناحية أورشليم في مكان متواضع، وهو جميل ظريف.

١٤٥ **النقطة الثانية**: أعتبر كيف أنّ سيّد العالم كلّه يختار جميع أولئك الناس، أي الرسل والتلاميذ، إلخ، ويرسلهم إلى العالم كلّه لينشروا تعليمه المقدّس بين الناس على اختلاف حالاتهم وأوضاعهم.

١٤٦ **النقطة الثالثة**: أعتبر الخطاب الذي يوجّهه المسيح ربّنا إلى جميع خَدَمه وجميع أصدقائه الذين يرسلهم إلى تلك الحملة. إنّه يوصيهم بأن يسعوا لمساعدة جميع الناس، حاملين إيّاهم أوّلًا على الفقر الروحيّ المطلق، بل على الفقر الفعليّ أيضًا إن كانت العزّة الإلهيّة تُخدَم به، وترضى بأن تختارهم؛ ثانيًا على الرغبة في أنواع الذلّ والاحتقار؛ لأنّه من هذين الأمرين ينتج التواضع. وعليه، فهناك ثلاث درجات: الأولى هي الفقر وهو ضدّ الغنى؛ والثانية هي الذلّ أو الاحتقار وهي ضدّ الفخر العالميّ؛ والثالثة التواضع وهو ضدّ الكبرياء. وبهذه الدرجات الثلاث،

عليهم أن يقودوا الناس إلى سائر الفضائل.

١٤٧ **المناجاة الأولى**: إلى سيّدتنا، لكي تنال لي من ابنها وربّها نعمة قبولي تحت رايته:

١) في الفقر الروحيّ المطلق، بل وفي الفقر الفعليّ أيضًا، إن كانت العزّة الإلهيّة تُخدَم به، وترضى أن تختارني وتقبلني.

٢) في احتمال أنواع الذلّ والإهانة، لكي أقتدي به اقتداء أفضل، شرط أن أستطيع أن أحتملها بدون أن يدفع ذلك أحدًا إلى اقتراف خطيئة، ولا أن يسبّب ذلك استياءً للعزّة الإلهيّة. ثمّ أتلو «السلام عليكِ».

المناجاة الثانية: أطلب الأمر عينه إلى الابن، لكي يناله لي من الآب. ثمّ أتلو «يا روح المسيح».

المناجاة الثالثة: أطلب الأمر عينه إلى الآب، لكي يُنعم به عليّ. ثمّ أتلو «أبانا».

١٤٨ **تنبيه**: تُقام هذه الرياضة عند منتصف الليل، ثمّ مرّة ثانية في الصباح. وتُعاد مرّتين، مرّة في ساعة القدّاس ومرّة ثانية عند صلاة الغروب. وتُختم دائمًا بالمناجيات الثلاث إلى سيّدتنا والابن والآب

أمّا الرياضة التالية في ثلاثة أشخاص، فإنّها تُقام في الساعة السابقة للعشاء.

١٤٩ * في اليوم الرابع أيضًا يتمّ

تأمّل في ثلاثة أشخاص

لاعتناق ما هو أفضل

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

١٥٠ **المقدّمة الأولى:** الخبر وهو خبر ثلاثة أشخاص، كلّ واحد منهم حصل على عشرة آلاف ريال، بنيّة غير صافية، وليس حبًّا لله كما ينبغي. والأشخاص الثلاثة يرغبون في الخلاص والاهتداء بسلام إلى الله ربّنا، وذلك بالتخلّص من الحِمل ومن المانع الناتج عن تعلّقهم بما حصلوا عليه.

١٥١ **المقدّمة الثانية:** تصوُّر المكان. وهنا أرى نفسي أمام الله ربّنا وجميع قدّيسيه، لكي أرغب وأعرف ما هو أكثر قبولًا في عيني صلاحِه الإلهيّ.

١٥٢ **المقدّمة الثالثة:** أطلب ما أُريد. وهنا أطلب النعمة لكي أختار ما هو أوفق لمجد عزّته الإلهيّة ولخلاص نفسي.

١٥٣ **الشخص الأوّل**: يودّ لو أنّه يُقلع عن تعلّقه بما حصل عليه، لكي يهتدي بسلام إلى الله ربّنا ويستطيع أن يخلص؛ ولكنّه لا يتّخذ الوسائل الناجعة حتّى ساعة الموت.

١٥٤ **الشخص الثاني**: يريد أن يُقلع عن التعلّق؛ ولكنّه يريد أن يقلع عنه مع احتفاظه بما حصل عليه، ذلك بأن ينزل الله عند إرادته من غير أن يقرِّر الإقلاع فيذهب إلى الله، حتّى إنْ كان ذلك أفضل حالة له.

١٥٥ **الشخص الثالث**: يريد أن يُقلع عن التعلّق، ولكنّه، يريد الإقلاع عنه على الوجه التالي: إنّه لا يتعلّق بالاحتفاظ بما حصل عليه أو بعدم الاحتفاظ به. ولكنّه يريد الاحتفاظ به أو الإقلاع عنه بحسب ما يضعه الله ربّنا في إرادته، وما يبدو أنّه الأفضل له في سبيل خدمة العزّة الإلهيّة وتسبيحها. وفي أثناء ذلك، يريد أن يعتبر أنّه له كلّ شيء في نفسه، ويجتهد في أن لا يريد لا ذلك ولا شيئًا آخر، إلاّ إذا دفعَتْه إلى ذلك خدمةُ الله ربّنا فقط؛ فتكون الرغبة في إمكان خدمة الله ربّنا على وجه أفضل هي التي تدفعه إلى الاحتفاظ به أو إلى الإقلاع عنه.

١٥٦ **ثلاث مناجيات**: يقوم المتروّض بالمناجيات الثلاث التي قام بها في مشاهدة الرايتين السابقة.

١٥٧ **تنبيه**: عندما نشعر ببعض التعلّق بالفقر الفعليّ أو ببعض

النفور منه، فلا نكون غير منحازين إلى الفقر أو الغنى، فمن المفيد جدًّا - للقضاء على ذلك التعلّق غير المُنظَّم - أن نطلب في المناجيات - وإن كان ذلك معاكسًا للميل الطبيعيّ - أن يختارنا الربّ للفقر الفعليّ، بل وأن نريده ونطلبه بإلحاح، شرط أن يكون لخدمة صلاحه الإلهيّ ولتسبيحه.

١٥٨ * اليوم الخامس

مشاهدة في ذهاب المسيح ربّنا من الناصرة إلى الأردنّ وكيف اعتمد فيه (٢٧٣)

١٥٩ **الملاحظة الأولى**: تُقام هذه المشاهدة مرّة أولى عند منتصف الليل، ومرّة ثانية في الصباح؛ ثمّ تُعاد مرّة أولى في وقت القدّاس، ومرّة ثانية عند صلاة الغروب؛ وقبل العشاء يكون تطبيق الحواسّ الخمس.

وفي بدء هذه الرياضات الخمس، تُقام الصلاة التمهيديّة كالعادة والمقدّمات الثلاث، وفقًا للشروح الواردة عن كلّ ذلك في مشاهدتَي التجسّد والميلاد. وتُختَم بالمناجيات الثلاث الخاصّة بالأشخاص الثلاثة، أو بحسب التنبيه الذي يلي هذا التأمُّل.

١٦٠ **الملاحظة الثانية**: يتمّ فحص الضمير الخاصّ بعد الغداء وبعد العشاء على الأخطاء وأنواع الإهمال في رياضات هذا اليوم وملحقاته. وكذلك في الأيّام التالية.

١٦١ * اليوم السادس

مشاهدة في ذهاب ربّنا من الأردنّ إلى البرّيّة ضمنًا

يُراعى فيها ترتيب اليوم الخامس

* اليوم السابع

كيف أنّ القدّيس أندراوس وسائر الرسل تبعوا المسيح ربّنا (٢٧٥)

* اليوم الثامن

العظة على الجبل، أي التطويبات الثماني (٢٧٨)

* اليوم التاسع

كيف ظهر المسيح ربّنا لتلاميذه على أمواج البحر (٢٨٠)

* اليوم العاشر

كيف وعظ المسيح في الهيكل (٢٨٨)

* اليوم الحادي عشر

قيامة لعازر (٢٨٥)

١٦٢ * اليوم الثاني عشر

يوم الشعانين (٢٨٧)

الملاحظة الأولى: في مشاهدات هذا الأسبوع الثاني، وبحسب الوقت الذي يريد كلّ واحد أن يخصّصه لها أو بحسب الفائدة منها، يجوز التطويل أو التقصير. فأمّا التطويل، فإضافة الأسرار التالية: زيارة سيّدتنا للقدّيسة أليصابات، والرُعاة، وختان الطفل يسوع، والمجوس الثلاثة، أو غيرها أيضًا. وأمّا التقصير، فبحذف بعض ما ذُكر. فليس كلّ ذلك إلاّ عبارة عن مقدّمة وطريقة للمشاهدة للقيام في ما بعد بمشاهدة أفضل وأكمل.

١٦٣ **الملاحظة الثانية:** يتمّ الدخول في موضوع الخيارات ابتداءً من المشاهدة في ذهاب يسوع من الناصرة إلى الأردنّ ضمنًا، أي في اليوم الخامس بحسب الشروح القادمة.

١٦٤ **الملاحظة الثالثة:** قبل الشروع في الخيارات، من المفيد جدًّا - للتعلّق بتعليم المسيح ربّنا الحقيقيّ - أن يعتبر

المتروّض بانتباه أنواع التواضع الثلاثة التالية. ولا بدّ من العودة بين الحين والحين إلى هذا الاعتبار طوال اليوم، ومن القيام بالمناجيات على الطريقة المذكورة أدناه.

١٦٥ أنواع التواضع الثلاثة

التواضع الأوّل: النوع الأوّل من التواضع هو ضروريّ للخلاص الأبديّ. وهو عبارة عمّا يلي: أحطّ بنفسي وأتواضع بقدر إمكاني، لكي أخضع في كلّ شيء لشريعة ربّنا. هكذا، فإنّي لن أقصد أبدًا مخالفةَ وصيَّة ما - إلهيّةً كانت أو بشريّة - تُلزمني تحت طائلة الخطيئة المُميتة، حتّى ولو أُقمتُ سيِّدَ جميع المخلوقات في هذا العالم، أو لقاء حياتي الزمنيّة.

١٦٦ **التواضع الثاني**: النوع الثاني هو تواضع أكمل من الأوّل، وهو عبارة عمّا يلي: أفترض أنّي بلغتُ درجة حيث إنّي لا أريد ولا أتعلّق بتفضيل حوزِ الغنى على الفقر، وإرادةِ أنواع الكرامة على أنواع العار، والرغبةِ في العمر الطويل على العمر القصير، مع تساوي خدمة الله ربّنا وخلاص نفسي. وفوق ذلك، فإنّي لن أقصد أبدًا ارتكابَ خطيئة عرضيّة، حتّى لقاءَ جميع المخلوقات أو حتّى لو تعرَّضتُ لفقدان حياتي.

١٦٧ **التواضع الثالث**: النوع الثالث هو التواضع الأكمل

ويتضمَّن النوع الأوّل والثاني، وهو عبارة عمّا يلي: لكي أقتدي بالمسيح ربّنا وأزداد تمثُّلًا به فعلًا، أريد وأختار فأفضّل الفقر مع المسيح الفقير على الغنى، وأنواع الذلّ مع المسيح المذلول على أنواع الكرامة، مع تساوي تسبيح العزّة الإلهيّة وتمجيدها؛ وإنّي أرغب فأفضّل أن أُعَدَّ كالأحمق والمجنون في سبيل المسيح - وهو أوّل مَن حُسب كذلك - على أن أُعَدَّ حكيمًا وعاقلًا في هذا العالم.

١٦٨ تنبيه: فمَن يرغب في بلوغ هذا التواضع الثالث، يستفيد جدًّا من القيام بالمناجيات الثلاث كما وردت في الأشخاص الثلاثة، طالبًا إلى الربّ أن يتنازل ويختاره لهذا التواضع الثالث الأسمى والأفضل، لكي يتقدّم في الاقتداء به وفي خدمته، شرط أن تساوى أو تزداد خدمة عزّته الإلهيّة وتسبيحُها.

١٦٩ مقدّمة للقيام بالاختيار

في كلّ اختيار سليم وبقدر ما يعود الأمر إلينا، لا بدَّ لِعَين نيَّتنا أن تكون بسيطة، فتنظر فقط إلى الغاية التي يخلقني الله لأجلها، أي لتسبيح الله ربّنا وخلاص نفسي. ولذلك، فأيًّا كان اختياري، فلا بدّ أن يرمي إلى مساعدتي على بلوغ الغاية التي لأجلها يخلقني الله، لا أن ينظّم ويُخضِع الغاية للوسيلة، بل الوسيلة للغاية.

وفي الواقع نرى الكثيرين يختارون الزواج أوّلًا - وهو الوسيلة - وثانيًا خدمة الله ربّنا في الزواج. والحال أنّ خدمة الله هي الغاية. وهناك أناس آخرون يريدون أوّلًا الحصول على ريع وقف كنسيّ، ثمّ خدمة الله فيه.

فهؤلاء لا يذهبون رأسًا إلى الله، بل يريدون أن يأتي الله رأسًا إلى أنواع تعلّقهم غير المُنظَّم، فيجعلون من الغاية وسيلة ومن الوسيلة غاية. وهكذا فما حقّت له الصدارة وضعوه في المحلّ الأخير، إذ إنّ هدفنا الأوّل هو عزمنا على خدمة الله وهي الغاية، ثمّ قبول ريع وقف كنسيّ أو الزواج - إن كان ذلك الأفضل لنا - وهو الوسيلة من أجل

الغاية. فليس لأيّ شيء أن يدعني إلى اتّخاذ هذه الوسيلة أو تلك أو الامتناع عنها، إلاّ خدمة الله ربّنا وتسبيحه، وخلاص نفسي الأبديّ.

١٧٠ تنبيه لمعرفة الموادّ التي يجري عليها الاختيار

وهو يتضمّن أربع نقاط وملاحظة

النقطة الأولى: لا بدّ للموادّ التي يجري عليها اختيارنا أن تكون كلّها في حدّ ذاتها صالحة أو حياديّة، وأن تعود إلى الجهاد الذي تُجاهده سلطة أمّنا الكنيسة المقدّسة، وأن لا تكون سيّئة ولا معارضة لها.

١٧١ **النقطة الثانية**: هناك أمور تتعلّق باختيار لا رجوع عنه، كالكهنوت والزواج، إلخ. وهناك أمور أُخرى تتعلّق باختيار قابل الرجوع عنه، كقبول ريع الوقف الكنسيّ أو التخلّي عنه، أو قبول الخيرات الزمنيّة أو رفضها.

١٧٢ **النقطة الثالثة**: في الاختيار الذي لا رجوع عنه، بما أنّه قد تمَّ مرّة، فلا مجال لإعادته لأنّه غير قابل للفسخ. وهذا شأن الزواج والكهنوت، إلخ؛ مع لفت النظر إلى أمر واحد، وهو أنّه إذا لم يتمّ الاختيار كما يجب وبطريقة مُنظَّمة – أي بدون أنواع التعلّق غير المُنظَّم – فليُحاوِلْ – بعد الندامة – أن يسير سيرة صالحة في حدود الاختيار.

ومثل هذا الاختيار - على ما يبدو - ليس بدعوة إلهيّة لأنّه اختيار غير مُنظَّم أو منحرف. ويقع الكثيرون في الخطإ، فإنّهم يجعلون من اختيار منحرف أو سيّئ دعوةً إلهيَّة. والحال أنّ كلّ دعوة إلهيَّة تكون دائمًا طاهرة صافية، خالية من العناصر الجسديّة ومن أيّ تعلُّق غير مُنظَّم.

١٧٣ **النقطة الرابعة:** متى تمَّ الاختيار كما يجب وبطريقة مُنظَّمة وبدون مراعاة للجسد والعالم، في موادّ تقع تحت اختيار قابل للرجوع عنه، فلا داعي إلى إعادته، بل يجب السعي في حدوده لبلوغ الكمال على قدر الإمكان.

١٧٤ **ملاحظة:** إن لم يتمّ الاختيار القابل للرجوع عنه بنيّة صافية وبطريقة مُنظَّمة، فمن المفيد - لِمَن له الرغبة في أن تُثمِرَ فيه ثمارٌ عظيمة تُرضي الله ربّنا - أن يُعيد الاختيار كما يجب.

١٧٥ * ثلاثة أوقات

يُمكن أن يتمَّ في كلّ منها اختيار سليم وصالح

الوقت الأوّل

عندما يحرّك الله ربّنا الإرادة ويجذبها، بحيث إنّ النفس الأمينة تتبع ما يُظهره الله لها، وذلك بدون شك ولا إمكانيّة الشكّ. هذا ما فعله القدّيس بولس والقدّيس متّى، عندما تبعا المسيح ربّنا.

١٧٦ الوقت الثاني

عندما ينال الإنسان ما يكفي من النور والمعرفة عن طريق اختباره للانبساط والانقباض، وعن طريق اختباره لتمييز الأرواح المختلفة.

١٧٧ الوقت الثالث

الوقت الثالث هادئ. يَعتبر الإنسانُ أوّلاً لماذا وُلِد، أي ليسبّح الله ربّنا ويخلّص نفسه. فإذا رغب في ذلك،

اختار كوسيلةٍ حياةً أو حالةً - بين التي توافق عليها الكنيسة - ليستعين بها لخدمة ربّه وخلاص نفسه.

أقصد بالوقت الهادئ وقتًا تكون فيه النفس غير منفعلة من قِبَل الأرواح المختلفة، وتستخدم قواها الطبيعيّة بحرّيّة وهدوء.

١٧٨ إذا لم يتمّ الاختيار في الوقت الأوّل أو الثاني، فإليك طريقتين لأجرائه بحسب الوقت الثالث:

* الطريقة الأولى لإجراء اختيار سليم وصالح

وتتضمَّن ستّ نقاط

النقطة الأولى: أتصوّر الموضوع الذي أريد أن أُجري عليه الاختيار، وظيفةً مثلًا أو ريعَ وقف كنسيّ يجب أن أقبله أو أن أتركه، أو أيَّ موضوع يقع تحت اختيار قابل للرجوع عنه.

١٧٩ **النقطة الثانية**: لا بدّ أن أستهدف الغاية التي لأجلها خُلقتُ، أي أن أسبِّح الله ربّنا وأخلِّص نفسي. ثمّ لا بدّ أن أحمل نفسي على أن أكون غير منحاز، خاليًا من أيِّ تعلّق غير مُنظَّم، بحيث لا أكون أشدَّ ميلًا ومتعلِّقًا بما يُعرَض عليَّ

منّي بتركه، ولا تركه منّي بقبوله؛ بل يجب عليّ أن أكون كعقرب الميزان لأتبع ما أشعر به أنّه أكثر تمجيدًا وتسبيحًا لله ربّنا ولخلاص نفسي.

١٨٠ **النقطة الثالثة**: أطلب إلى الله ربّنا أن يقبل أن يحرّك إرادتي، وأن يجعل في نفسي ما يجب أن أعمله بشأن الموضوع المعروض، بحيث يكون أكثر تسبيحًا وتمجيدًا له، ومستخدمًا عقلي بدقّة وأمانة، ومختارًا ما يطابق مشيئته المقدّسة الراضية.

١٨١ **النقطة الرابعة**: أعتبر بالتفكير ما أكثر فوائد امتلاكي تلك الوظيفة أو ذلك الريع الكنسيّ ومنافعه، لمجرّد تسبيح الله ربّنا وخلاص نفسي؛ ثمّ أعتبر بالعكس على الطريقة نفسها ما هي أضرار امتلاكهما ومخاطره. وفي القسم الثاني أسير على الطريقة نفسها، أي أنّني أرى ما هي فوائد عدم امتلاكهما ومنافعه؛ ثمّ أرى بالعكس ما هي الأضرار والمخاطر.

١٨٢ **النقطة الخامسة**: بعد أن أكون قد أعملت العقل والتفكير في الموضوع من جميع وجوهه، أنظر إلى أيّة جهة يكون الرُّشد أكثر ميلًا. فلا بدّ لاختيار الموضوع المطروح أن يكون بموجب أقوى تأثّر من الرُّشد، ولا بموجب أيّ تأثّر من الحواسّ.

١٨٣ **النقطة السادسة:** بعد إجراء هذا الاختيار أو هذا القرار، يجب على مَن أجراه أن يُسرع في الصلاة بحضور الله ربّنا، وأن يُقدّم له هذا الاختيار، لكي تتنازل عزّته الإلهيّة وتقبله وتثبّته، إن كان موافقًا لخدمته وتسبيحه الأعظم.

١٨٤ * الطريقة الثانية لإجراء اختيار سليم وصالح

وتتضمَّن أربع قواعد وتنبيهًا

القاعدة الأولى: إنّ الحبّ الذي يحرّكني ويحملني على اختيار الشيء الفلانيّ، يجب أن ينحدر من علُ، من حبّ الله. فعلى مَن يختار إذًا، أن يشعر أوّلًا في داخله بأنّ ذلك الحبّ الذي يكنّه لموضوع اختياره - سواء أكان حبُّه وافرًا أم زهيدًا - هو لأجل خالقه وربّه لا غير.

١٨٥ **القاعدة الثانية:** أتصوّر رجلًا ما رأيته ولا عرفته قطّ. إن كنتُ أرغب أن يكون كاملًا كلّ الكمال، أعتبرُ ما أُشير به عليه أن يعمل ويختار لتمجيد الله ربّنا تمجيدًا أعظم وكمال نفسه كمالًا أوفر. ثمّ أعمل أنا أيضًا الشيء نفسه وأحافظ على القاعدة التي أعرضها على غيري.

١٨٦ **القاعدة الثالثة:** أعتبر - وكأنّي في ساعة الموت - طريقة التصرّف والقاعدة اللتين أودّ أن أكون قد اتّبعتُهما في طريقة

إجراء الاختيار الحاضر. ثمّ أتّخذ قراري النهائيّ، متقيّدًا بهما.

١٨٧ **القاعدة الرابعة:** أنظر وأعتبر ما تكون حالتي في يوم الدينونة، وأفكّر كيف أودّ أن أكون قد اتّخذت القرار في المسألة الحاضرة. فالقاعدة التي أودّ أن أكون قد اتّبعتها، أتّخذها الآن لكي أتذوّق عندئذ سعادة كاملة وفرحًا كاملًا.

١٨٨ **تنبيه:** بعد أن أكون قد اتّخذتُ القواعد السابقة في سبيل خلاصي وراحتي الأبديّة، أُجري اختياري وتقدمة ذاتي لله ربّنا، وفقًا للنقطة السادسة من الطريقة الأولى لإجراء الاختيار.

١٨٩ في إصلاح السيرة والحال

في ما يتعلَّق بالعائشين في رتبة إكليريكيّة أو في الزواج - سواء أتوفّرت لديهم الخيرات الزمنيّة أم لا - لا بدّ من الانتباه إلى ما يلي: إذا لم يكن لهم سبب أو إرادة مستعدّة تمامًا لإجراء الاختيار في نقاط تعود إلى اختيار قابل للرجوع عنه، فمن المفيد جدًّا أن يُعرَض على كلّ منهم - بدلًا من إجراء الاختيار - إطارًا وطريقة لإصلاح السيرة والحال؛ وذلك ما يتمّ بإخضاع كيانه المخلوق وحياته وحالته لتمجيد الله ربّنا وتسبيحه ولخلاص نفسه.

ولبلوغ هذه الغاية والحصول عليها، فلا بدّ من الاستعانة بالرياضات وطرق الاختيار - كما ورد ذكرها - للتفكير مليًّا في ما يجب أن يكون مستوى المعيشة وعدد الخَدَم، وكيف يجب أن يكون التعامل معهم وإدارتهم، وكيف يجب إرشادهم بالكلام والمثال، وكذلك أيّ قدر من الأموال يجب إنفاقه على أهل البيت وعلى مستوى المعيشة، وأيّ قدر يجب إنفاقه على الفقراء ولمختلف

الأعمال الخيريّة. وهو لا يرغب ولا يطلب في كلّ شيء وفي جميع أعماله إلاّ تسبيح الله ربّنا تسبيحًا أعظم وتمجيده تمجيدًا أعظم. فمن واجب كلّ واحد أن يفكّر أنّه يتقدّم في جميع الأمور الروحيّة بقدر ما يتحرَّر من حبّ نفسه وإرادته الشخصيّة ومصالحه الخاصّة.

الأسبوع الثالث

المشاهدة الأولى

عند منتصف الليل

من ذهاب المسيح ربّنا من بيت عنيا إلى أورشليم حتّى العشاء السرّيّ ضمنًا (٢٨٩)

تتضمَّن الصلاة التمهيديّة وثلاث مقدّمات وستّ نقاط ومناجاة

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

١٩١ **المقدّمة الأولى:** أتذكّر الخبر. وهنا كيف أنّ المسيح ربّنا، وهو في بيت عنيا، أرسل اثنين من تلاميذه إلى أورشليم ليُعدّا العشاء السرّيّ، ثمّ ذهب نفسه إليها مع سائر تلاميذه؛ وبعد أن أكلوا حَمَلَ الفصح وتعشّوا، غسَل أقدامهم ووهب لتلاميذه جسده المقدّس ودمه الثمين، وألقى عليهم خطبة بعد أن مضى يهوذا ليبيع ربّه.

١٩٢ **المقدّمة الثانية:** تصوُّر المكان: أرى المكان، وهنا أعتبر

الطريق من بيت عنيا إلى أورشليم: هل هي واسعة أم ضيّقة أم في سهل؟ وأعتبر كذلك مكان العشاء السرّيّ: هل هو واسع أم صغير، هل هو في هذا الشكل أو ذاك؟

١٩٣ **المقدّمة الثالثة**: أطلب ما أريد. وهنا أطلب التوجّع والندم والخجل، لأنّ الربّ ماضٍ إلى الآلام من أجل خطاياي.

١٩٤ **النقطة الأولى**: أرى أشخاص العشاء السرّيّ، ثمّ أفكّر في نفسي، محاولًا أن أجني بعض الفائدة.

النقطة الثانية: أسمع ما يقولون، وأجني كذلك بعض الفائدة.

النقطة الثالثة: أنظر إلى ما يفعلون وأجني بعض الفائدة.

١٩٥ **النقطة الرابعة**: أعتبر - بحسب المشهد الذي أُشاهده - ما يحتمله المسيح ربّنا من عذاب في ناسوته، أو ما يريد أن يحتمله من عذاب. وهنا أشرع - بكلّ قواي - وأجتهد أن أحمل نفسي على العذاب والحزن والدموع. وهكذا أعمل في النقاط التالية.

١٩٦ **النقطة الخامسة**: أعتبر كيف أنّ اللاهوت يحتجب، أي كيف أنّه يقدر أن يسحق أعداءه ولا يفعل، وكيف أنّه يدع الناسوت المقدّس يحتمل عذاب تلك الشراسة القصوى.

١٩٧ **النقطة السادسة**: أعتبر كيف أنّه يحتمل عذاب كلّ ذلك من

أجل خطاياي، إلخ، وما عليّ أنا أن أعمله وأحتمله من عذاب لأجله.

١٩٨ **المناجاة:** وأختم بمناجاة للمسيح ربّنا، وفي النهاية بتلاوة «أبانا».

١٩٩ **تنبيه:** قد سبق أن شرحنا شرحًا جزئيًا أنّه يجب علينا في المناجاة أن نتكلّم ونوجّه طلباتنا بحسب مُقتضى الحال، أي حَسبما أنا في حالة التجربة أو في حالة الانبساط، وحسبما أرغب في بلوغ فضيلة من الفضائل، وحسبما أريد أن أتصرّف بنفسي في موقف من المواقف، وحسبما أريد أن أتألّم أو أن أفرح بما أشاهده؛ وأخيرًا أطلب ما أرغب فيه بشدّة في بعض الأمور الخاصّة. وهكذا فمن الممكن أن تُجرى مناجاة واحدة للمسيح ربّنا؛ وإن كان الموضوع أو الخشوع يحمل على الأمر، فيمكننا إجراء ثلاث مناجيات: الأولى للأمّ والثانية للابن والثالثة للآب، بحسب الشكل الوارد في الأسبوع الثاني في التأمّل في ثلاثة أشخاص، بما فيه التنبيه الذي يليه.

٢٠٠ المشاهدة الثانية

في الصباح
من العشاء السرّيّ إلى البستان ضمنًا (٢٩٠)

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

٢٠١ **المقدّمة الأولى:** الخبر. وهنا كيف أنّ المسيح ربّنا نزل مع تلاميذه الأحد عشر من جبل صهيون - حيث أقام العشاء السرّيّ - إلى وادي يوشافاط، تاركًا ثمانية من تلاميذه في ناحية من الوادي، والثلاثة الآخرين في ناحية من البستان؛ وكيف دخل في الصلاة فأخذ العرق يتصبّب كقطرات دم. وبعد ما صلّى ثلاث مرّات إلى الآب، أيقظ تلاميذه الثلاثة. ثمّ إنّ أعداءه سقطوا إلى الأرض عند سماع صوته؛ وقبّله يهوذا قبلة السلام؛ وقطع القدّيس بطرس أذن ملخُس، فأعادها المسيح إلى مكانها؛ ثمّ قُبض عليه كمجرم، فسيق إلى أسفل الوادي، وصعد مُنحدره متّجهًا إلى بيت حنّان.

٢٠٢ **المقدّمة الثانية:** أرى المكان. وهنا أتأمّل الطريق من جبل

صهيون إلى وادي يوشافاط، وأتأمّل البستان أيضًا: هل هو واسع أم طويل، هل هو في هذا الشكل أم ذاك؟

٢٠٣ **المقدّمة الثالثة**: أطلب ما أريد. وهنا لا بدّ أن أطلب في ما يختصّ بالآلام أن أتوجّع مع المسيح المتوجّع، وأن يتمزّق قلبي مع المسيح المتمزّق القلب، وأن أسكب الدموع وأشعر بالألم الباطنيّ بسبب كلّ ما احتمَله المسيح من ألم لأجلي.

٢٠٤ **التنبيه الأوّل**: في هذه المشاهدة الثانية، بعد القيام بالصلاة التمهيديّة والمقدّمات الثلاث الوارد ذكرها، تجري الأمور - في ما يتعلّق بالنقاط والمناجاة - على الطريقة التي جرت فيها المشاهدة الأولى في العشاء السرّيّ.

وفي وقت القدّاس وصلاة الغروب، تُقام إعادتان للمشاهدتين الأولى والثانية، وقبل العشاء يُقام تطبيق الحواسّ في المشاهدتين المذكورتين؛ ويُستهلّ دائمًا بالصلاة التمهيديّة والمقدّمات الثلاث، بحسب مُقتضى الحال وبالشكل الوارد ذكره والمشروح في الأسبوع الثاني.

٢٠٥ **التنبيه الثاني**: على المتروّض أن يقوم كلّ يوم بخمس رياضات أو أقلّ، بحسب ما يمكّنه سِنّه وقِواه وطباعه.

٢٠٦ **التنبيه الثالث**: في هذا الأسبوع الثالث، يُبدَل جزئيًّا

الملحقان الثاني والسادس:

أمّا الثاني، فحالَ استيقاظي، أتصوّر إلى أين أذهب ولماذا؛ وأستعرض بإيجاز المشاهدة التي سأقوم بها، بحسب السرّ الذي أنا في صدده؛ وأجتهد - وأنا أنهض وأرتدي ثيابي - أن أُثير في نفسي الحزن والتوجّع على شدّة الألم والعذاب التي يقاسيها المسيح ربّنا.

وأمّا تبديل السادس، فأن لا أحاول أن أُثير في نفسي أفكارًا مُفرحة - وإن صالحة ومقدّسة كالقيامة والمجد - بل أحرّك في نفسي العذاب والتوجّع والتمزّق، مُعيدًا إلى ذاكرتي مرارًا ما احتمَله المسيح ربّنا من مشقّات وأتعاب وأوجاع، من ساعة ميلاده حتّى سرّ الآلام حيث أنا الآن.

٢٠٧ التنبيه الرابع: يجري فحص الضمير الخاصّ وهٰذان الملحقان على الشكل الوارد في الأسبوع السابق.

٢٠٨ * اليوم الثاني

عند منتصف الليل

مشاهدة

من بستان الزيتون إلى بيت حنّان ضمنًا (٢٩١)

وفي الصباح

من بيت حنّان إلى بيت قيافا ضمنًا (٢٩٢)

ثمّ الإعادتان وتطبيق الحواسّ كما ورد ذكرها

* اليوم الثالث

عند منتصف الليل

من بيت قيافا إلى بيلاطس ضمنًا (٢٩٣)

وفي الصباح

من بيلاطس إلى هيرودس ضمنًا (٢٩٤)

ثمّ الإعادتان وتطبيق الحواسّ كما ورد ذكرها

* اليوم الرابع

عند منتصف الليل

من هيرودس إلى بيلاطس (٢٩٥)

القيام بمشاهدة النصف الأوّل من الأسرار التي تجري في بيت بيلاطس. ثمّ - في رياضة الصباح - سائر الأسرار الجارية في البيت نفسه. ثمّ الإعادتان وتطبيق الحواسّ كما ورد ذكرها.

* اليوم الخامس

عند منتصف الليل

من بيت بيلاطس إلى الصلب (٢٩٦)

وفي الصباح

من رفعه على الصليب إلى أن أسلم الروح (٢٩٧)

ثمّ الإعادتان وتطبيق الحواسّ

* اليوم السادس

عند منتصف الليل

من إنزاله عن الصليب إلى القبر بدونه **(٢٩٨)**

وفي الصباح

من القبر إلى البيت الذي ذهبت إليه سيّدتُنا بعد دفن ابنها

* اليوم السابع
مشاهدة مُجمل أسرار الآلام

في رياضة منتصف الليل ورياضة الصباح

بدلًا من الإعادتين وتطبيق الحواسّ، أَعتبرُ طوالَ هذا اليوم - بفترات متواترة على قدر الإمكان - كيف أنّ جسد المسيح ربّنا المقدّس بقي منفصلًا عن نفسه وكيف وأين دُفن. وأعتبر على الوجه نفسه وحدة سيّدتنا وقد ملأها الألم والضنى؛ ثمّ وحدة التلاميذ من جهة أخرى.

٢٠٩ تنبيه: مَن أراد أن يُطيل البقاء في الآلام، فعليه أن يتّخذ من كلّ مشاهدة عددًا أقلّ من الأسرار: في المشاهدة الأولى: العشاء السرّيّ فقط؛ وفي الثانية: غسل أقدام التلاميذ؛ وفي الثالثة: عطيّة القربان للتلاميذ؛ وفي الرابعة: الخطبة التي ألقاها المسيح عليهم؛ وعلى هذا النحو في سائر المشاهدات والأسرار.

وكذلك، بعد انتهائه من الآلام، يُخصِّص يومًا كاملًا لنصف الآلام، ويومًا ثانيًا للنصف الآخر، ويومًا ثالثًا لمُجمل الآلام.

وبالعكس، فمَن أراد تقليل الوقت في الآلام، فليتَّخذ العشاء السرّيّ في نصف الليل، وبستان الزيتون في الصباح، وبيت حنّان في وقت القدّاس، وبيت قيافا عند صلاة الغروب، وبيت بيلاطس في الساعة السابقة للعشاء. وعلى هذا الوجه، ومع ترك الإعادات وتطبيق الحواسّ، تُقام كلّ يوم خمس رياضات مختلفة يتضمَّن كلّ منها سرًّا من أسرار المسيح ربّنا. وبعد الانتهاء من الآلام، يمكن تخصيص يوم آخر للآلام بكاملها في رياضة واحدة أو عدّة رياضات، بحسب ما يبدو أكثر فائدة.

٢١٠ **قواعد**

لتنظيم النفس في الطعام بعد الآن

القاعدة الأولى: إنّ الامتناع عن الخبز أقلُّ شيءٍ مناسب، لأنّه عادةً ليس طعامًا تكون فيه الشهيّة غير مُنظّمة وتُلحّ فيه التجربة، شأنهما في سائر الأطعمة.

٢١١ **القاعدة الثانية**: في ما يتعلّق بالشرب، فالامتناع عنه يبدو أكثر مناسبةً منه في أكل الخبز. لذلك يجب الانتباه إلى ما هو مفيد فيؤخذ به وإلى ما هو مُضرّ فيُنبذ.

٢١٢ **القاعدة الثالثة**: في ما يتعلّق بالمأكولات، فلا بدّ من المحافظة على أدقّ وجوه الامتناع وأتمّها؛ فالشهيّة في هذا الميدان لا تلبث أن تكون غير مُنظّمة، والتجربة لا تلبث أن تزداد إلحاحًا. وهناك طريقتان للامتناع عن المأكولات تجنّبًا لعدم النظام: الأولى تعوُّد أكل أطعمة عاديّة، والثانية التقليل من أكل أطعمة فاخرة.

٢١٣ **القاعدة الرابعة**: بقدر ما يترك الإنسان ممّا هو عاديّ - مع الاحتراز من الوقوع في المرض - يهتدي إلى المعدّل

الواجب حفظه في المأكول والمشروب. وذلك لسببين: الأوّل لأنّ استخدامَه هذه الوسائل، وبالتالي تأهّبه هذا، يزيدان شعوره بالمعرفة الباطنيّة والانبساط والإلهامات الإلهيّة التي تهدي إلى المعدلّ المناسب. والثاني لأنّه، إن رأى أنّ ذلك الامتناع قد حطَّ من قوّته الطبيعيّة أو قلَّل من نشاطه للقيام بالرياضات الروحيّة، اهتدى بسهولة إلى الحكم بما هو مفيد لتغذية الجسد.

٢١٤ **القاعدة الخامسة**: في أثناء تناول الطعام، على الإنسان أن يتأمّل المسيح ربّنا كأنّه يراه يتناول الطعام مع رسله، فيرى طريقة شربه ونظره وكلامه؛ وعليه أن يجتهد أن يقتدي به. فالجزء الأسمى من الفكر ينشغل هكذا باعتبار ربّنا، والجزء الأدنى بتغذية الجسد؛ فيحقّق الإنسان بذلك مزيدًا من الانسجام والنظام في التصرّف والسلوك.

٢١٥ **القاعدة السادسة**: ومن الممكن في بعض الأحيان، في أثناء تناول الطعام، أن يعتبر الإنسان أمورًا أخرى: إمّا سيرة القدّيسين، وإمّا بعض المشاهدات الروحيّة، وإمّا بعض ما يجب معالجته من الأمور الروحيّة. فإذا ما تركَّز الانتباه على تلك المواضيع، خفّ ارتكاز اللذّة والرضى الحسّيّ على الغذاء الجسديّ.

٢١٦ **القاعدة السابعة**: يجب فوق كلّ شيء أن يسهر الإنسان على

ألاّ تنشغل روحه كلّيًا بالطعام الذي يتناوله، وألاّ ينقاد بشهوة تناول الطعام، بل أن يضبط نفسه سواء في طريقة الأكل أو في كمّيّته.

٢١٧ **القاعدة الثامنة**: من المفيد جدًّا، لإزالة أيّ اختلال في النظام، أن يحدّد الإنسان - بعد الغداء أو بعد العشاء أو في أيّ وقت لا يشعر فيه بالشهيّة - ما يناسبه من الطعام للغداء أو للعشاء القادم؛ وعلى هذا الشكل في كلّ يوم. وتلك الكمّيّة يجب عدم تجاوزها أيًّا كانت الشهيَّة وأيًّا كانت التجربة. وبالعكس، فمَن أراد أن يتغلَّب على كلّ شهيّة غير مُنظَّمة وكلّ تجربة من العدوّ، وجب عليه أن يخفِّف من طعامه إن جُرّب بالإكثار منه.

الأسبوع الرابع

ترائي المسيح ربّنا لسيّدتنا (٢٩٩)

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كالعادة.

٢١٩ **المقدّمة الأولى:** الخبر. وهنا كيف أنّه - بعد موت المسيح على الصليب - بقي جسده منفصلًا عن نفسه، من غير أن ينفصل عن اللاهوت؛ وانحدرت نفسه المغبوط إلى مثوى الأموات وهي أيضًا متّحدة باللاهوت، وأخرج منه نفوس الأبرار؛ ثمّ عاد إلى القبر وقام منه؛ وتراءى بالجسد والنفس لأمّه المباركة.

٢٢٠ **المقدّمة الثانية:** تصوُّر المكان: أرى المكان. وهنا أرى هيئة القبر المقدّس، ثمّ موقع بيت سيّدتنا حيث أرى كلّ قسم من أقسامه بالتفصيل من غرفة ومُصلًّى، إلخ.

٢٢١ **المقدّمة الثالثة:** أطلب ما أُريد. وهنا أطلب النعمة لكي أشعر شعورًا شديدًا بالابتهاج والفرح لكلّ ما للمسيح ربّنا من مجد وفرح.

٢٢٢ **النقاط الأولى والثانية والثالثة**: النقاط الثلاث العاديّة، كما ورد ذكرها في العشاء السرّيّ.

٢٢٣ **النقطة الرابعة**: أعتبر كيف أنّ اللاهوت - بعد أن كان يبدو محتجبًا في أثناء الآلام - يظهر ويتجلّى الآن بوجه عجيب جدًّا في القيامة المقدّسة، بواسطة مفاعيلها الحقيقيّة المقدَّسة.

٢٢٤ **النقطة الخامسة**: أنظرُ إلى دور المعزّي الذي يقوم به المسيح ربّنا، وأشبّهه بالطريقة التي اعتاد بها الأصدقاء أن يعزّوا بعضهم بعضًا.

٢٢٥ **المناجاة**: أختم بمناجاة واحدة أو أكثر، بحسب مُقتضى الحال. ثمّ أتلو «أبانا».

٢٢٦ **التنبيه الأوّل**: في المشاهدات التالية، تُتَّبع الطريقة التي سوف يرد ذكرها في جميع أسرار القيامة حتّى الصعود ضمنًا. وفي أسبوع القيامة كلّها، تُتّبع الطريقة والترتيب اللّذان اتُّبعا في أسبوع الآلام. ففي هذه المشاهدة الأولى من مشاهدات القيامة، لا بدّ من التكيّف - في ما يتعلّق بالمقدّمات - بحسب مُقتضى الحال. فالنقاط الخمس تبقى نفسها، وكذلك الملحقات التابعة. وعليه، فمن الممكن - في سائر الأمور - أن أتكيّف بالطريقة الواردة في أسبوع الآلام، مثلًا في الإعادات وفي تطبيق الحواسّ، في تقصير

الأسرار أو تطويلها، إلخ.

٢٢٧ **التنبيه الثاني**: يحسُن على وجه الإجمال في هذا الأسبوع الرابع - أكثر منه في الأسابيع الثلاثة السابقة - أن تُقام أربع رياضات لا خمس: الأولى في الصباح عند النهوض من النوم؛ والثانية في وقت القدّاس أو قبل الغداء بدلًا من الإعادة الأولى؛ الثالثة عند صلاة الغروب بدلًا من الإعادة الثانية؛ والرابعة قبل العشاء، وهي عبارة عن تطبيق الحواسّ الخمس في رياضات اليوم الثلاث. ولا بدّ من الانتباه إلى أهمّ النقاط والتوقّف عندها، وعند النقاط التي يشعر فيها المتروّض بأقوى التأثّرات وأوفر التذوّقات الروحيّة.

٢٢٨ **التنبيه الثالث**: في كلّ مشاهدة، يُقترَح عددٌ محدود من النقاط، مثلًا ثلاث أو خمس، إلخ. غير أنّه في إمكان المشاهد أن يزيد عليها أو ينقّص منها، بحسب ما يراه الأوفق له. ولذلك، فمن المفيد جدًّا - قبل البدء بالمشاهدة - أن يعيّن ويحدّد عدد النقاط التي يتخذها.

٢٢٩ **التنبيه الرابع**: في هذا الأسبوع الرابع، يُبدَّل من الملحقات العشرة الثاني والسادس والسابع والعاشرة

في الثاني: فور استيقاظي، أضع نُصب عينيَّ المشاهدة التي أقوم بها، فأطلب أن أتأثّر وأن أشعر بالابتهاج بكلّ ما

للمسيح ربّنا من فرح وابتهاج.

في السادس: أُعمل الذاكرة والفكر في المواضيع التي تُثير السعادة والابتهاج والفرح الروحيّ، كالمجد.

في السابع: أستفيد من النور ومن مباهج الفصل، كالبرودة في الصيف، أو الشمس والحرّ في الشتاء، بقدر ما ترى النفس أنّ ذلك قد يساعدها على الابتهاج بخالقها وفاديها.

في العاشر: بدلًا من أعمال التوبة، أسعى إلى القناعة وإلى الاعتدال في كلّ شيء، ما لم يكن هناك واجبات صوم أو انقطاع تأمر بها الكنيسة، إذ لا بدّ من القيام دائمًا بتلك الواجبات، إلاّ في حال مانع شرعيّ

تنبيه: قبل كلّ شيء، يحسُن الالتفات إلى أمرين:

أوّلًا: أن نجعل الحبّ في الأفعال أكثر منه في الأقوال.

٢٣١ ثانيًا: يقوم الحبّ على الهبة المتبادلة، أي أنّ المُحبّ يهب المحبوب ما له أو جزءًا ممّا له من إمكاناته، وكذلك المحبوب يبادل المحبّ. وعليه، فإن كان أحدهما صاحب علم، وهبه لمَن لا يملكه؛ وقِسْ على هذا أمرَ أنواع الكرامة والغنى، وذلك بالتبادل.

الصلاة: الصلاة كالعادة.

٢٣٢ **المقدّمة الأولى:** تصوُّر المكان. وهنا أرى كيف أنّي في حضرة الله ربّنا والملائكة والقدّيسين وهم يتشفّعون لي.

٢٣٣ **المقدّمة الثانية:** أطلب ما أُريد. وهنا أطلب معرفة كلّ ما نلتُه من الخير معرفة باطنيّة، حتّى إذا اعترفت بذلك تمامًا، أستطيع أن أحبّ عزّته الإلهيّة وأخدمها في كلّ شيء.

٢٣٤ **النقطة الأولى**: أُعيد إلى ذاكرتي ما نلتُ من إحسانات، من خلق وفداء وهبات خاصّة. وأقدّر بكثير من الشعور ما أكثر ما أنعم الله ربّنا عليّ، وما أكثر ما وهبني ممّا عنده، ثمّ ما أشدَّ ما يرغب الربّ أن يهبني نفسه ما استطاع، وفقًا لقصده الإلهيّ.

أفكِّر عندئذ في نفسي، معتبرًا ما يجب عليَّ - بكلّ رشد وبرّ - أن أقدّمه وأهبه من جهتي لعزّته الإلهيّة، أي كلّ ما لي وذاتي معًا، كمَن يُقدِّم تقدمة بكلّ جوارحه، فأقول:

«خذ، يا ربّ، واقبل حرّيّتي كلّها، وذاكرتي وعقلي وإرادتي كلّها، كلَّ ما هو لي وكلّ ما هو عندي. أنت وهبتني ذلك، فإليك أُعيده، يا ربّ. كلّ شيء لك، فتصرَّفْ فيه بكامل مشيئتك. هبني أن أحبّك، هبني هذه النعمة، فهذا يكفيني».

٢٣٥ **النقطة الثانية**: أنظر كيف أنّ الله يسكن في الخلائق: ففي العناصر بهبة الوجود، وفي النباتات بهبة النموّ، وفي الحيوانات بهبة الحسّ، وفي البشر بهبة الفهم، وفيَّ إذًا بهبة الوجود والحياة والحسّ والفهم؛ كذلك كيف أنّه يجعل منّي هيكله، وقد خلقني على مثال عزّته الإلهيّة وصورتها.

وأعود فأفكِّر في نفسي، بالطريقة الوارد ذكرها في النقطة الأولى، أو بطريقة أخرى أشعر بأنّها أفضل.

وأجري على هذا النسق في كلّ من النقطتين التاليتين.

٢٣٦ **النقطة الثالثة:** أعتبر كيف أنّ الله يعمل جاهدًا ويسعى لأجلي في جميع المخلوقات التي على وجه الأرض، أي كيف أنّه يتصرَّف كمَن يعمل جاهدًا في السموات مثلًا، والعناصر والنباتات والثمار والقُطعان، إلخ، واهبًا لها الوجود والبقاء والحياة والحسّ، إلخ.

ثمّ أفكّر في نفسي.

٢٣٧ **النقطة الرابعة:** أنظر كيف أنّ جميع الخيرات وجميع الهبات تنحدر من علُ؛ فمثلًا كيف أنّ قدرتي المحدودة تنحدر من القدرة العلويّة السامية واللامتناهية؛ وكذلك البِرّ والصلاح والتحنُّن والرحمة، إلخ؛ كما أنّ الأشعَّة تنحدر من الشمس، والمياه من الينبوع، إلخ.

ثمّ أختم بالتفكير في نفسي، كما ورد ذكره

وأختم بمناجاة وبتلاوة «أبانا».

ثلاث طرق للصلاة

* الطريقة الأولى للصلاة

١) في الوصايا

الأسلوب: إنّ الطريقة الأولى للصلاة تتناول الوصايا العشر والخطايا الرئيسيّة السبع وقوى النفس الثلاث وحواسّ الجسد الخمس. وطريقة الصلاة هذه غرضُها توفير إطار وأسلوب ورياضات لاستعداد النفس ولتقدّمها، ولتكون صلاتها مَرضيّة، أكثر منها لتوفير إطار أو أسلوب للصلاة بحصر المعنى.

٢٣٩ **ملحق**: يُقام أوّلًا بما يُعادل الملحق الثاني من الأسبوع الثاني. فقبل الدخول في الصلاة، أُريح روحي بتأمّلي إلى أين أذهب ولماذا، سواء أكنتُ جالسًا أم متمشّيًا، بحسب ما أراه الأوفق. ولا بدّ من ممارسة هذا الملحق في بدء جميع طرق الصلاة.

٢٤٠ **صلاة**: صلاة تمهيديّة. أطلب مثلًا نعمة الله ربّنا لكي

أستطيع أن أعرف في أيّ شيء خالفتُ الوصايا العشر. وأطلب أيضًا النعمة والعون لكي أُصلح ذاتي في ما بعد، وأطلب فهم الوصايا فهمًا تامًّا لكي أحفظها حفظًا أكمل، وأمجّد وأسبّح العزّة الإلهيّة على وجه أفضل.

٢٤١ **الطريقة الأولى للصلاة**: في ما يتعلّق بالطريقة الأولى للصلاة، يحسُن اعتبار الوصيّة الأولى بالفكر: كيف حفظتُها وفي أيّ شيء خالفتُها؟ أتّخذ كقاعدة أن أتوقّف مدّة تلاوة «أبانا» ثلاث مرّات و«السلام» ثلاث مرّات. فإذا اكتشفتُ في هذه المدّة ما ارتكبتُه من أخطاء، ألتمس من أجلها العفو والغفران، ثمّ أتلو «أبانا».

وأجري على هذه الطريقة في كلٍّ من الوصايا العشر.

٢٤٢ **التنبيه الأوّل**: متى وصل تفكيرنا إلى وصيّة لم نتعوّد قطّ أن نخالفها، فلا حاجة إلى الإطالة في التوقّف عندها. ولكن - بقدر ما نرى أنّنا نُكثر أو نُقلّ من الوقوع في تلك الخطيئة - وجب علينا أن نُطيل أو نقصّر التوقّف عند اعتبارها وفحصها. وهذه القاعدة تصلح للخطايا المُميتة.

٢٤٣ **التنبيه الثاني**: بعد أن أكون قد استعرضتُ - كما سبق ذكره - جميع الوصايا، شاكيًا نفسي من كلّ منها، وطالبًا النعمة والعون لإصلاح نفسي في ما بعد، أختم بمناجاة الله ربّنا، بحسب مُقتضى الحال.

٢٢٤٤) في الخطايا المُميتة

الأسلوب: في ما يختصّ بالخطايا المميتة السبع، فبعد الملحق تُقام الصلاة التمهيديّة على الطريقة التي ورد ذكرها. والفرق الوحيد أنّ الكلام هنا على الخطايا التي يجب تجنّبها، في حين أنّ الكلام كان في ما سبق على الوصايا التي يجب ممارستها. ولا بدّ من المحافظة على ما ورد من ترتيب وقواعد، وعلى المناجاة.

٢٤٥ **تنبيه:** للوصول إلى مزيد من معرفة الأخطاء التي ارتُكبت في شأن الخطايا المميتة، يجب النظر إلى ما يعاكسها. وعليه، فمن أجل المزيد من تجنّبها يجب على الإنسان أن يقصد ويجتهد - برياضات مقدّسة - أن يكتسب الفضائل السبع التي تُعاكسها.

٣٢٤٦) في قوى النفس

الأسلوب: في ما يختصّ بقوى النفس الثلاث، يُحفظ الترتيب والقواعد المتَّبعة في الوصايا، بما فيه من ملحق وصلاة تمهيديّة ومناجاة.

٤٢٤٧) في حواسّ الجسد الخمس

الأسلوب: في ما يختصّ بحواسّ الجسد الخمس، يُحفظ الترتيب عينه مع تغيير الموضوع.

٢٤٨ **تنبيه**: مَن أراد أن يقتدي بالمسيح ربّنا في استعمال حواسّه، وجب عليه التوسّل إلى عزّته الإلهيّة في الصلاة التمهيديّة. وبعد أن يكون قد اعتبر كلّ حاسّة من الحواسّ، يتلو «السلام» أو «أبانا».

ومَن أراد أن يقتدي بسيّدتنا في استعمال حواسّه، وجب عليه التوسّل إليها في الصلاة التمهيديّة، لكي تنال له من ابنها وربّها هذه النعمة. وبعد أن يكون قد اعتبر كلّ حاسّة من الحواسّ، يتلو «السلام».

٢٤٩ * الطريقة الثانية للصلاة

وهي مشاهدة معنى كلّ كلمة من كلمات إحدى الصلوات

٢٥٠ **الملحق**: يُحفظ في هذه الطريقة الثانية للصلاة المُلحق الوارد ذكره في الطريقة الأولى.

٢٥١ **الصلاة**: تُقام الصلاة التمهيديّة بحسب مَن تُوجَّه إليه الصلاة.

٢٥٢ **الطريقة الثانية للصلاة**: يلفظ المُصلّي كلمة «أبانا»، راكعًا أو جالسًا - بحسب استعداده وبقدر الخشوع المرافق - مُغمضًا عينيه أو محدّقًا في نقطة ما بدون أن يَدَعهما تتيهان

هنا وهناك. ويستمرّ في اعتبار تلك الكلمة ما وجد من المعاني ووجوه الشبه والتذوّق والانبساط في الاعتبارات المُتعلِّقة بتلك الكلمة. ويجري على هذه الطريقة في كلّ كلمة من كلمات «أبانا»، أو من كلمات أيّة صلاة يريد أن يتلوها على هذا الشكل.

٢٥٣ **القاعدة الأولى**: يخصِّص المصلّي على هذه الطريقة ساعة من الزمن لكامل «الأبانا». وبعد الانتهاء منها، يتلو - شفويًّا أو ذهنيًّا - «السلام» و«نؤمن» و«يا روح المسيح» و«السلام عليكِ، يا سلطانة»، على الطريقة المألوفة.

٢٥٤ **القاعدة الثانية**: إن وجد أحد - وهو يقوم بمشاهدة «الأبانا» - في كلمة واحدة أو كلمتين مادّةً كافية للتفكير والتذوّق والانبساط، فلا يهتمّ بما بعد، حتّى إن انقضت الساعة كلّها في ما وجَده. وفي الختام يقول ما بقي من «الأبانا» على الطريقة المألوفة.

٢٥٥ **القاعدة الثالثة**: إن استمرّ أحد ساعة كاملة في كلمة أو كلمتين من «الأبانا»، وأراد أن يعود في يوم آخر إلى هذه الصلاة، يتلو الكلمة أو الكلمتين السابقتين كالعادة، ثمّ يبدأ المشاهدة في الكلمة التالية، كما قيل في القاعدة الثانية.

٢٥٦ **التنبيه الأوّل**: بعد الانتهاء من «الأبانا» في يوم واحد أو

أكثر من يوم، تجري المشاهدة في «السلام»، ثمّ في سائر الصلوات، على الطريقة عينها. وهكذا يتروّض المصلّي دائمًا في إحدى هذه الصلوات مدّة من الزمن.

٢٥٧ **التنبيه الثاني**: بعد الانتهاء من الصلاة، يجب أن يلتفت إلى مَن تُوجَّه إليه، وأن يلتمس منه بكلمات وجيزة ما يشعر بأنّه أشدّ حاجة إليه من الفضائل والنعم

٢٥٨ *** الطريقة الثالثة للصلاة**

وهي صلاة على الوزن والإيقاع

الملحق: هو الملحق الوارد ذكره في الطريقة الأولى والثانية للصلاة.

الصلاة: الصلاة التمهيديّة كما في الطريقة الثانية للصلاة.

الطريقة الثالثة للصلاة: في كلّ نَفَس أو زفرة من التنفّس، يتلو المصلّي ذهنيًّا كلمة من كلمات «لأبانا» أو من كلمات أيّة صلاة يتلوها، بحيث لا يلفظ إلا كلمة واحدة بين كلّ تنفّس. وفي الخلال الفاصل بين تنفّس وتنفّس آخر، يركّز اهتمامه على معنى الكلمة أو على مَن تُوجَّه إليه الصلاة، أو على حقارة نفسه، أو على الفرق بين عظمة مَن تُوجَّه إليه

الصلاة وحقارة نفسه. وعلى هذا الشكل، ووفقًا لهذه القاعدة، يتلو سائر كلمات «الأبانا». ثمّ يتلو كالعادة سائر الصلوات، أي «السلام» و«يا روح المسيح» و«نؤمن» و«السلام عليكِ، يا سلطانة».

٢٥٩ **القاعدة الأولى**: إن أراد أن يصلّي في اليوم الثاني أو في وقت آخر، يتلو «السلام» على هذا الإيقاع، ثمّ سائر الصلوات على الطريقة المألوفة. وهكذا يفعل أيضًا في ما بعد بشأن سائر الصلوات.

٢٦٠ **القاعدة الثانية**: مَن أراد المزيد من التوقّف عند الصلاة بالوزن والإيقاع، يمكنه أن يتلو جميع الصلوات السابقة أو جزءًا منها، متّبعًا ممارسة التنفّس الإيقاعيّ، كما ورد شرحه.

أسرار حياة المسيح ربّنا

تنبيه: في جميع الأسرار التالية، إنّ كلّ ما كان بين مزدوجَين هو من الإنجيل، وأمّا سوى ذلك فلا. وفي كلّ من الأسرار ثلاث نقاط في الغالب، ممّا يزيد التأمّل والمشاهدة سهولة.

٢٦٢ بشارة سيّدتنا

(لوقا ١/ ٢٦-٣٨)

النقطة الأولى: الملاك القدّيس جبرائيل يُحيّي سيّدتنا ويبشّرها بالحبل بالمسيح ربّنا: «فدخل الملاك إلى حيث كانت مريم وسلّم عليها وقال لها: السلام عليكِ، أيّتها الممتلئة نعمة. ستحملين وتلدين ابنًا».

النقطة الثانية: الملاك يؤيِّد ما قاله لسيّدتنا، فيبشِّر بالحبل بالقدّيس يوحنّا المعمدان، قائلًا لها: «وها إنّ نسيبتك أليصابات قد حبلت هي أيضًا بابن في شيخوختها».

النقطة الثالثة: فقالت سيّدتنا للملاك: «أنا أمة الربّ، فليتحقّق ذلك فيّ على حسب كلمتك».

٢٦٣ زيارة سيّدتنا لأليصابات

(لوقا ١/ ٣٩-٥٦)

النقطة الأولى: لمّا كانت سيّدتنا تزور أليصابات، شعر القدّيس يوحنّا المعمدان بهذه الزيارة وهو في بطن أمّه: «فلمّا سمعت أليصابات سلام سيّدتنا مريم، ارتكض الجنين

في بطنها، وامتلأت أليصابات من الروح القدس، فهتفت بأعلى صوتها وقالت: «مباركة أنت في النساء، ومباركة ثمرة بطنك!».

النقطة الثانية: سيّدتنا تُنشد نشيدها قائلة: «تُعظّم الربَّ نفسي!».

النقطة الثالثة: «سيّدتنا مكثت مع أليصابات نحو ثلاثة أشهر، ثمّ عادت إلى بيتها».

٢٦٤ ميلاد المسيح ربّنا

(لوقا ٢/ ١-١٤)

النقطة الأولى: سيّدتنا ويوسف خطيبها يذهبان من الناصرة إلى بيت لحم: «صعد يوسف من الجليل إلى بيت لحم، طاعةً للقيصر، مع مريم خطيبته وكانت حاملًا».

النقطة الثانية: «وَلَدت ابنها البكر، فقمّطته وأضجعته في المِذود».

النقطة الثالثة: «وصل بغتةً جمهور غفير من جند السماء يقولون: المجد لله في العلى!».

٢٦٥ الرعاة
(لوقا ٢/٨-٢٠)

النقطة الأولى: الملاك يبشّر الرعاة بميلاد المسيح ربّنا: «إنّي أبشّركم بفرح عظيم، فقد وُلد اليوم مخلّص العالم».

النقطة الثانية: الرعاة يذهبون إلى بيت لحم: «جاؤوا مُسرعين فوجدوا مريم ويوسف والطفل مُضجعًا في المذود».

النقطة الثالثة: «رجع الرعاة وهم يمجّدون ويسبّحون الربّ».

٢٦٦ الختان
(لوقا ٢/ ٢١)

النقطة الأولى: ختنوا الطفل يسوع

النقطة الثانية: «سُمّي يسوع، كما سمّاه الملاك قبل أن يُحبل به».

النقطة الثالثة: الطفل يُرَدّ إلى أمّه، وهي تشعر بالشفقة على الدم الذي أراقه ابنها.

٢٦٧ الملوك المَجوس الثلاثة
(متّى ٢/ ١-١٢)

النقطة الأولى: جاء الملوك المجوس الثلاثة يرشدهم النجم ليسجدوا ليسوع وقالوا: «رأينا نجمه طالعًا فجئنا لنسجد له».

النقطة الثانية: سجدوا له وقدّموا له هدايا: «جثوا له ساجدين، وأهدوا إليه ذهبًا وبخورًا ومرًّا».

النقطة الثالثة: «أُوحي إليهم في الحلم ألاّ يرجعوا إلى هيرودس، فانصرفوا في طريق أخرى إلى بلادهم».

٢٦٨ طهور سيّدتنا وتقدمة الطفل يسوع
(لوقا ٢/ ٢٢-٣٩)

النقطة الأولى: صعدا بالطفل يسوع إلى الهيكل يُقدَّم للربّ بصفته البكر، وقرَّبا من أجله «زوجَيْ يمام أو فرخَيْ حمام».

النقطة الثانية: أتى سمعان إلى الهيكل «وحمله على ذراعيه» وقال: «يا ربّ، أطلق الآن عبدك بسلام».

النقطة الثالثة: «ثمّ حضرت حنَّة وأخذت تحمد الربّ وتُحدّث بأمر الطفل كلَّ مَن كان ينتظر فداء إسرائيل».

٢٦٩ الهرب إلى مصر

(متّى ٢/ ١٣-١٨)

النقطة الأولى: أراد هيرودس أن يقتل الطفل يسوع، فقتل الأبرياء. وقبل موتهم، أوصى الملاكُ يوسفَ بأن يهرب إلى مصر: «قم وخذ الطفل وأمّه و هرب إلى مصر».

النقطة الثانية: ذهب إلى مصر: «قام ليلًا وذهب إلى مصر».

النقطة الثالثة: «أقام هناك حتى موت هيرودس».

٢٧٠ كيفيّة عودة المسيح ربّنا من مصر

(متّى ٢/ ١٩-٢٣)

النقطة الأولى: الملاك أوصى يوسف بالعودة إلى إسرائيل: «قم وخذ الطفل وأمّه وارجع إلى أرض إسرائيل».

النقطة الثانية: فقام وذهب إلى أرض إسرائيل.

النقطة الثالثة: لمّا كان أرخلاوس بن هيرودس يملك على اليهوديّة، انصرف إلى الناصرة.

٢٧١ حياة المسيح ربّنا من الثانية عشرة إلى الثلاثين من عمره
(لوقا ٢/ ٥١-٥٢)

النقطة الأولى: كان طائعًا لوالديه: «كان يتسامى في الحكمة والسنّ والنعمة».

النقطة الثانية: كان يمارس النجارة، على ما يظهر ممّا كتبه القدّيس مرقس (٦/ ٣): «أما هو النجّار؟».

٢٧٢ في مجيء المسيح إلى الهيكل وهو ابن اثنتي عشرة سنة
(لوقا ٢/ ٤١-٥٠)

النقطة الأولى: المسيح ربّنا، وهو في الثانية عشرة من عمره، صعد من الناصرة إلى أورشليم.

النقطة الثانية: بقي المسيح ربّنا في أورشليم، من غير أن يعلم والداه.

النقطة الثالثة: وجداه، بعد ثلاثة أيّام، يجادل في الهيكل، جالسًا بين العلماء. سأله والداه أين كان، فأجاب: «ألم تعلما أنّه يجب عليَّ أن أكون لأمور أبي؟».

٢٧٣ كيف عُمّد المسيح

(متّى ٣/ ١٣-١٧)

النقطة الأولى: بعد أن ودّع المسيح ربّنا أمّه المباركة، جاء من الناصرة إلى نهر الأردنّ حيث كان القدّيس يوحنّا المعمدان.

النقطة الثانية: القدّيس يوحنّا عمَّد المسيح ربّنا. وكان يريد أن يعترض، معتبرًا نفسه غير أهل لأن يعمّده. فقال له المسيح: «افعَل الآن، فهكذا ينبغي لنا أن نُتمّ كلّ بِرّ».

النقطة الثالثة: حَلّ الروح القدس وأكّد صوت الآب من أعلى السماء: «هذا هو ابني الحبيب **الذي عنه رضيت**».

٢٧٤ كيف جُرّب المسيح

(لوقا ١٤/١-١٣ ومتّى ٤/١-١١)

النقطة الأولى: بعدَ أن عُمّد، خرج إلى البرّيّة حيث صام أربعين يومًا وأربعين ليلة.

النقطة الثانية: جرَّبه العدوّ ثلاث مرّات: «دنا منه المجرّب وقال له: إن كنت ابن الله، فمُر هذه الحجارة بأن تصير أرغفة خبز؛ ألقِ بنفسك إلى الأسفل؛ كلّ ما تراه أعطيك إيّاه إن جثوت ساجدًا لي».

النقطة الثالثة: «جاءت الملائكة وأخذت تخدمه».

٢٧٥ دعوة الرسل

النقطة الأولى: يبدو أنّ القدّيس بطرس والقدّيس أندراوس دُعيا ثلاث مرّات: المرّة الأولى لمعرفة يسوع بعض المعرفة، كما يتّضح الأمر من الفصل الأوّل من القدّيس يوحنّا (١/ ٣٥-٤٢)؛ والمرّة الثانية ليتبعا المسيح إلى حدّ ما، بِنيَّة أن يستعيدا ما تركاه، كما ورد في القدّيس لوقا (٥/ ١-١١ و٢٧-٣٢)؛ والمرّة الثالثة ليتبعا المسيح ربّنا نهائيًّا (متّى ٤/ ١٨-٢٢) و(مرقس ١/ ١٦-٢٠).

النقطة الثانية: دعا فيلبّس، كما ورد في الفصل الأوّل من القدّيس يوحنّا (١/ ٤٣-٤٤)؛ ودعا متّى، كما قال هو نفسه (٩/٩).

النقطة الثالثة: دعا سائر الرسل، إلاّ أنّ الإنجيل لم يذكر دعوتهم الخاصّة.

ومن الممكن اعتبار ثلاثة وجوه أخرى:

١) كيف كان الرسل من طبقة شعبيّة وضيعة.
٢) المقام الذي دُعوا إليه بمثل هذا اللطف.
٣) الهبات والنعم التي رُفعوا بفضلها فوق جميع آباء العهدين الجديد والقديم.

٢٧٦ المعجزة الأولى التي جرت في عُرس قانا الجليل

(يوحنّا ٢/ ١-١١)

النقطة الأولى: دُعي المسيح ربّنا مع تلاميذه إلى العرس.

النقطة الثانية: أخبرت الأمّ ابنها بأنّ الخمر قد نفدت، قائلة له: «ليس عندهم خمر». وأمرت الخدّام قالت: «اِفعلوا ما يقوله لكم».

النقطة الثالثة: «حوَّل الماء إلى خمر وأظهر مجده، فآمن به تلاميذه».

٢٧٧ كيف طرد المسيح الباعة من الهيكل
(يوحنّا ٢/ ١٣-٢٢)

النقطة الأولى: طرد جميعَ الباعة من الهيكل بمجلدة من حِبال.

النقطة الثانية: قلب الطاولات ودراهم الصيارفة الأغنياء الذين كانوا في الهيكل.

النقطة الثالثة: أمّا الفقراء الذين كانوا يبيعون الحمام فقال لهم بوداعة: «اِرفعوا هذه من هنا ولا تجعلوا بيت أبي بيت تجارة».

٢٧٨ العظة التي ألقاها المسيح على الجبل
(متّى ٥/ ١-٤٨)

النقطة الأولى: يكلّم تلاميذَه الأحبّاء على انفراد في التطويبات الثمانية: «طوبى للفقراء بالروح، طوبى

للودعاء، طوبى للرحماء، طوبى للباكين، طوبى للجياع والعطاش إلى البِرّ، طوبى لأطهار القلوب، طوبى للساعين إلى السلام، طوبى لِلمُعذّبين بسبب الاضطهاد».

النقطة الثانية: يحثّهم على حسن استعمال مواهبهم: «فليُضئ نوركم هكذا للناس، ليَروا أعمالكم الصالحة فيمجّدوا أباكم الذي في السموات».

النقطة الثالثة: يقدّم نفسه، لا كمخالف للشريعة، بل كمَن يُكملها، حين يشرح الوصايا الآمرة بأن لا نقتل، ولا نزني، ولا نحلف بالباطل، وبأن نحبّ أعداءنا: «وأنا أقول لكم: أحبّوا أعداءكم وأحسنوا إلى مَن يبغضكم».

٢٧٩ كيف أنّ المسيح ربّنا سكّن عاصفة البحر

(متّى ٨/ ٢٣-٢٧)

النقطة الأولى: بينما المسيح ربّنا كان نائمًا في البحر، هبَّت عاصفة شديدة.

النقطة الثانية: خاف التلاميذ فأيقظوه، فوبّخهم على قلّة إيمانهم، قال: «لماذا أنتم خائفون يا قليلي الإيمان؟».

النقطة الثالثة: أمر البحر والرياح بأن تهدأ، فسكن البحر من وقته. فتعجَّب الناس وقالوا: «مَن هذا الذي تطيعه الريح والبحر؟».

٢٨٠ كيف مشى المسيح على البحر

(متّى ١٤/ ٢٢-٣٣)

النقطة الأولى: بينما المسيح ربّنا كان على الجبل، أرسل تلاميذه إلى السفينة، وبعد أن صرف الجمع، بدأ يصلّي وحده.

النقطة الثانية: كانت الأمواج تضرب السفينة، فأتى إليها المسيح ماشيًا على البحر، فظنَّ التلاميذ أنّه خيال.

النقطة الثالثة: قال لهم المسيح: «أنا هو، لا تخافوا». فجاء إليه بطرس ماشيًا على البحر بناءً على أمره، ولكنّه ارتاب فبدأ يغرق. فأنقذه المسيح ربّنا ووبَّخه على قلَّة إيمانه. ثمّ ركب السفينة وسكنت الريح.

٢٨١ كيف أُرسل الرسل للتبشير

(متّى ١٠/ ١-٤٢)

النقطة الأولى: يدعو المسيح تلاميذه الأحبّاء ويوليهم سلطانًا على طرد الشياطين من أجساد البشر، وعلى الشفاء من جميع الأمراض.

النقطة الثانية: يعلّمهم الفطنة والصبر: «هاءنذا أُرسلكم كالخراف بين الذئاب. فكونوا كالحيّات حاذقين وكالحمام ساذجين».

النقطة الثالثة: يدلّهم على طريقة الذهاب: «لا تملكوا ذهبًا ولا فضّة. أخذتم مجّانًا فمجّانًا أعطوا». ويُلقي عليهم موضوع تبشيرهم: «أعلنوا في الطريق وقولوا: لقد اقترب ملكوت السموات».

٢٨٢ توبة المجدليّة

(لوقا ٧/ ٣٦-٥٠)

النقطة الأولى: دخلت المجدليّة إلى حيث كان المسيح ربّنا جالسًا إلى المائدة في بيت الفرّيسيّ، وكانت تحمل قارورة طيب.

النقطة الثانية: جلست خلفَ الربّ عند قدميه وجعلت تبلّهما بالدموع وتمسحهما بشعر رأسها وتقبّل قدميه وتدهنهما بالطيب.

النقطة الثالثة: ولمّا اتّهمها الفرّيسيّ، دافع سوءٍ عنها وقال: «غُفرت لها خطاياها الكثيرة لأنّها أحبّت كثيرًا». ثمّ قال للمرأة: «إيمانك خلّصك، فاذهبي بسلام»

٢٨٣ كيف أطعم المسيح ربّنا خمسة آلاف رجل

(متّى ١٤/ ١٣-٢١)

النقطة الأولى: لمّا كان المساء، سأل التلاميذ المسيح أن يصرف الجمع الذي كان معه.

النقطة الثانية: أمر المسيح ربّنا التلاميذ بأن يأتوه بأرغفة خبز وبأن يُجلسوا الجمع للطعام. ثمّ بارك الأرغفة وكسرها وناول تلاميذه إيّاها، والتلاميذ ناولوا الجموع.

النقطة الثالثة: «أكلوا حتّى شبعوا وفضل منها اثنتا عشرة قفّة».

٢٨٤ تجلّي المسيح

(متّى ١٧/١-٩)

النقطة الأولى: أخذ المسيح ربّنا معه تلاميذه الأحبّاء بطرس ويعقوب ويوحنّا، وتجلّى. أشعّ وجهه كالشمس وتلألأت ثيابه كالثلج.

النقطة الثانية: وكان يتكلّم إلى موسى وإيليّا.

النقطة الثالثة: وبينما بطرس كان يُشير بنَصْب ثلاث خِيَم، دوّى صوت من السماء يقول: «هذا هو ابني الحبيب، فله اسمعوا». فلَمّا سمع التلاميذ هذا الصوت، خافوا وسقطوا على وجوههم. فلَمسهم المسيح ربّنا وقال لهم: «قوموا، لا تخافوا. لا تُخبروا أحدًا بهذه الرؤيا إلى أن يقوم ابن الإنسان من بين الأموات».

٢٨٥ إقامة لعازر

(يوحنّا ١١/١-٤٥)

النقطة الأولى: أرسلت مرتا ومريم تُخبران المسيح ربّنا بمرض لعازر. بعدما عرف الأمر، انتظر يومين، لتكون المعجزة أشدّ ظهورًا.

النقطة الثانية: قبل أن يُقيمه، طلب من مرتا ومريم أن تؤمنا وقال لهما: «أنا القيامة والحياة، مَن آمن بي وإن مات فسيحيا».

النقطة الثالثة: أقامه بعد أن بكى وصلّى. وأقامه آمرًا: «لعازر، هلمَّ فاخرُجْ!».

٢٨٦ العشاء في بيت عنيا

(متّى ٢٦/٦-١٠)

النقطة الأولى: تناول الربّ طعام العشاء عند سمعان الأبرص بصحبة لعازر.

النقطة الثانية: أفاضت مريم الطيب على رأس المسيح.

النقطة الثالثة: تذمَّر يهوذا فقال: «لِمَ هذا الإسراف؟». ولكنّ يسوع دافع مرّة ثانية عن المجدليّة قال: «الماذا تُزعجون هذه المرأة؟ فقد عملت لي عملًا صالحًا».

٢٨٧ أحد الشعانين

(متّى ٢١/ ١-١٧)

النقطة الأولى: أرسل الربّ من يأتون بالأتان والجحش فقال: «حلّوا رباطهما وأُتوا بهما. فإن قال لكم قائل شيئًا فقولوا: الربّ محتاج إليهما، ثمّ يُعيدهما بعد حين».

النقطة الثانية: ركب على الأتان وقد غطّاها التلاميذ بثيابهم.

النقطة الثالثة: خرجوا للقائه وقد بسطوا على الطريق ثيابهم وغصون الشجر، وقالوا: «هوشعنا، يا ابن داود. تبارك الآتي باسم الربّ. هوشعنا في الأعالي».

٢٨٨ يسوع يبشِّر في الهيكل
(لوقا ١٩/ ٤٧-٤٨)

النقطة الأولى: كان يعلِّم كلّ يوم في الهيكل.

النقطة الثانية: وبعد الانتهاء من التبشير، كان يعود إلى بيت عنيا، إذ لم يكن مَن يُضيفه في أورشليم.

٢٨٩ العشاء السرّيّ
(متّى ٢٦/ ٢٠-٣٠ ويوحنّا ١٣/ ١-٣٠)

النقطة الأولى: أكل حمل الفصح مع رسله الاثني عشر الذين أنبأهم بموته قائلًا: «الحقّ أقول لكم: إنّ واحدًا منكم سيُسلمني».

النقطة الثانية: غسل أقدام التلاميذ حتّى قَدَمي يهوذا، مبتدئًا بالقدّيس بطرس. ولمّا قابل بطرسُ بين عظمة الربّ، وحقارة نفسه، لم يُرد، قائلًا: «أأنت، يا ربّ، تغسل قدميَّ؟». وكان القدّيس بطرس لا يعلم أنّ يسوع يعطيهم ذلك مثلًا للتواضع. لذلك قال يسوع: «قد جعلت لكم من نفسي قدوة لتصنعوا ما صنعت إليكم».

النقطة الثالثة: أسَّس ذبيحة القربان المقدّسة كدليل عظيم الشأن على حبّه فقال: «خذوا فكُلوا». وبعد العشاء خرج يهوذا ليُسلم المسيح ربّنا.

٢٩٠ ما تمَّ من الأسرار من العشاء السرّيّ إلى البستان ضمنًا

(متّى ٢٦/ ٣٠-٤٦ ومرقس ١٤/ ٢٦-٤٢)

النقطة الأولى: بعد العشاء السرّيّ، ذهب الربّ إلى بستان الزيتون مع تلاميذه، والخوف يملأ قلوبهم، وترك الثمانية في الجتسمانيّ قائلًا: «أُمكثوا هنا، ريثما أمضي وأصلّي هناك».

النقطة الثانية: اِصطحب القدّيس بطرس والقدّيس يعقوب والقدّيس يوحنّا، فصلّى ثلاثًا إلى الربّ قائلًا: «يا أبتا، لتبتعد عنّي هذه الكأس، إن كان يُستطاع. ولكن لا تكن إرادتي أنا، بل مشيئتك أنت». وأخذه الجَهد فأمعن في الصلاة.

النقطة الثالثة: خاف خوفًا حتّى أخذ يقول: «نفسي حزينة حتّى الموت»، وقد تصبَّب دمًا، حتّى إنّ عرقه - بحسب

القدّيس لوقا (٢٢/ ٤٤) - «كان كقطرات دم تتساقط على الأرض»، وهذا يعني أنّ ثيابه كانت مملوءةً دمًا.

٢٩١ ما تمَّ من الأسرار من البستان إلى دار حنّان ضمنًا

(متّى ٢٦/ ٤٧-٥٨ و٦٩-٧٠ ولوقا ٢٢/ ٤٧-٥٧ ومرقس ١٤/ ٤٣-٥٤ و٦٦-٦٨)

النقطة الأولى: سمح الربّ ليهوذا بأن يقبّله، وللجنود بأن يقبضوا عليه كلِصّ. فقال لهم: «كأنّكم على لصّ خرجتم تحملون السيوف والعِصيّ لتأخذوني، وكنت كلّ يوم أجلس في الهيكل أعلّم، فلم تأخذوني». ثمّ قال: «مَن تطلبون؟»، فسقط أعداؤه إلى الأرض.

النقطة الثانية: جَرح القدّيس بطرس عبد عظيم الكهنة، فقال له الربّ الوديع: «اِغمِدْ سيفك»، وشفى العبدَ من جُرحه.

النقطة الثالثة: ترك التلاميذ يسوع فجيء به إلى حنّان، وهناك أنكره مرّة أولى القدّيس بطرس، وكان قد تبعه من بعيد. وهناك أيضًا لطم أحدُهم يسوع قائلًا: «أهكذا تُجيب عظيم الكهنة؟».

٢٩٢ ما تمَّ من الأسرار من دار حنّان إلى دار قيافا ضمنًا

النقطة الأولى: جيء بيسوع موثقًا من دار حنّان إلى دار قيافا حيث أنكره بطرس مرّة أولى وثانية. ولمّا نظر إليه الربّ، «خرج وبكى بكاءً مرًّا».

النقطة الثانية: بقي يسوع مُوثَقًا طوال تلك الليلة.

النقطة الثالثة: ثمّ إنّ الذين اعتقلوا يسوع كانوا يهزأون به ويضربونه ويعصّبون وجهه ويلطمونه ويسألونه: «تنبّأ لنا، مَن ضربك؟». وكانوا يجدّفون عليه مثل هذه التجاديف.

٢٩٣ ما تمَّ من الأسرار من دار قيافا إلى دار بيلاطس ضمنًا

(متّى ٢٧/ ١-٢ و١١-٢٦ ولوقا ٢٣/ ١-٥ و١٣-٢٥ ومرقس ١٥/ ١-١٥)

النقطة الأولى: جاء به جمهور اليهود كلّه إلى بيلاطس وشكوه إليه قائلين: «تبيَّنَ لنا أنّ هذا الرجل يفتِن أمَّتنا ويحظّر عليها أداء الجزية إلى قيصر».

النقطة الثانية: فحصه بيلاطس مرّة أولى وثانية، ثمّ قال: «لا أجد أيَّ ذنب».

النقطة الثالثة: فضّلوا عليه برأبّا، وهو اللصّ: «صاحوا كلّهم قائلين: لا تُطلق هذا، بل برأبّا».

٢٩٤ ما تمَّ من الأسرار من دار بيلاطس إلى دار هيرودس

(لوقا ٢٣/٧-١١)

النقطة الأولى: أرسل بيلاطس يسوع الجليليّ إلى هيرودس أمير الربع في الجليل.

النقطة الثانية: كان هيرودس فضوليًّا، فسأل يسوعَ عن أشياء كثيرة، فلم يجبه بشيء، مع أنّ الكتبة والكهنة كانوا يشكونه بلجاجة.

النقطة الثالثة: اِزدراه هيرودس وجنوده، وألبسه ثوبًا برّاقًا.

٢٩٥ ما تمَّ من الأسرار من دار هيرودس إلى دار بيلاطس

(متّى ٢٧/ ٢٦-٣٠ ولوقا ٢٣/ ١١-٢٦ و٣٢
ومرقس ١٥/ ١٥-٢٠ ويوحنّا ١٩/ ١-٦)

النقطة الأولى: أعاد هيرودس يسوع إلى بيلاطس، فتصافيا بعد أن كانا متعادِيَيْن.

النقطة الثانية: أخذ بيلاطس يسوع وجلده. وضفر الجنود إكليلًا من شوك ووضعوه على رأسه؛ وبعد أن ألبسوه رداءً قرمزيًّا، أخذوا يدنون منه ويقولون: «السلام عليك، يا ملك اليهود»، ويلطمونه.

النقطة الثالثة: أخرجه بيلاطس إلى الجمع، «فخرج يسوع وعليه إكليل الشوك والرداء القرمزيّ». فقال لهم بيلاطس: «ها هوذا الإنسان». فلمَّا رآه الكهنة صاحوا: «اِصلبه، اِصلبه!».

٢٩٦ ما تمَّ من الأسرار من دار بيلاطس إلى الصلب ضمنًا

(يوحنّا ١٩/ ١٣-٢٢)

النقطة الأولى: جلس بيلاطس على كرسيّ القضاء وأسلمهم يسوع ليصلبوه، بعد أن أنكر اليهود أنّه ملك، قائلين: «لا مَلك علينا إلاّ قيصر».

النقطة الثانية: حمل يسوع صليبه على منكَبيه. ولمَّا لم يقدر على حمله، سخَّروا سمعان القيرينيّ بحمله وراء يسوع.

النقطة الثالثة: صلبوه بين لِصَّين، ووضعوا هذه الكتابة: «يسوع الناصريّ، ملك اليهود».

٢٩٧ ما تمَّ من الأسرار على الصليب

(يوحنّا ١٩/ ٢٣-٣٧)

النقطة الأولى: تلفَّظ يسوع بسبع كلمات وهو على الصليب: صلّى من أجل الذين صلبوه؛ وغفر اللّصّ؛ وأوصى أُمَّه بالقدّيس يوحنّا والقدّيسَ يوحنّا بالأمّ؛ وقال

بأعلى صوته: «أنا عطشان» فناولوه مرارةً وخلًّا؛ وقال إنّه متروك؛ وقال: «تمَّ كلّ شيء»؛ وقال: «يا أبتا، في يديك أجعل روحي».

النقطة الثانية: إِحتجبت الشمس وتصدَّعت الصخور وتفتّحت القبور وانشقّ ستار الهيكل شطرين من الأعلى إلى الأسفل.

النقطة الثالثة: كانوا يجدّفون عليه قائلين: «يا أيّها الذي ينقض هيكل الله، اِنزل عن الصليب». واقتُسمت ثيابه. وطُعن جنبه بالحربة، فخرج ماء ودم.

٢٩٨ ما تمَّ من الأسرار من الصليب إلى القبر ضمنًا

(يوحنّا ١٩/ ٣٨-٤٢)

النقطة الأولى: أُنزل عن الصليب بواسطة يوسف ونيقوديمس، بحضور أمّه المعذَّبة.

النقطة الثانية: حُمل الجسد إلى القبر وطُيِّب ودُفن.

النقطة الثالثة: وضعوا حرّاسًا.

٢٩٩ قيامة المسيح ربّنا وترائيه الأوّل

النقطة الأولى: تراءى لمريم العذراء. إنّ الكتاب المقدّس لا يذكر ذلك، ولكنّه يحمل على الاعتقاد بذلك، إذ يقول إنّه تراءى لكثيرين غيرهم. فإنّ الكتاب المقدّس يفترض أنّنا أصحاب فهم، بحسب ما كُتب: «أأنتم أيضًا بدون فهم؟».

٣٠٠ الترائي الثاني

(مرقس ١٦/ ١-١١)

النقطة الأولى: مريم المجدليّة ومريم أمّ يعقوب وسالومة ذهبن باكرًا جدًّا إلى القبر قائلات: «مَن يُدحرج لنا الحجر عن القبر؟».

النقطة الثانية: رأين الحجر قد دُحرج والملاك قال لهنَّ: «إنّكنَّ تطلبن يسوع الناصريّ. إنّه قد قام وليس هو ههنا».

النقطة الثالثة: تراءى لمريم التي مكثت بجانب القبر بعد انصراف النساء الأُخريات.

٣٠١

الترائي الثالث

(متّى ٢٨/٨-١٠)

النقطة الأولى: خرجت المريمات من القبر بخوف وفرح عظيمَين، وقد أردن أن يُخبرن التلاميذ بقيامة الربّ.

النقطة الثانية: تراءى لهنَّ المسيح ربّنا في الطريق وقال لهنّ: «السلام عليكنَّ». فتقدَّمن وارتمين عند قدميه، ساجدات له.

النقطة الثالثة: قال يسوع لهنَّ: «لا تخفْنَ، إذهبن فبلِّغن إخوتي أن يمضوا إلى الجليل، فهناك يرونني».

٣٠٢

الترائي الرابع

(لوقا ٢٤/٩-١٢ و٣٣-٣٤)

النقطة الأولى: لمّا علم القدّيس بطرس من النساء أنّ المسيح قد قام، مضى مسرعًا إلى القبر.

النقطة الثانية: دخل القبر فرأى اللفائف التي كُفّن فيها جسد المسيح ربّنا، ولم يرَ سواها.

النقطة الثالثة: وفيما كان القدّيس بطرس يفكّر في كلّ ذلك، تراءى له المسيح. ولذلك كان الرسل يقولون: «قام الربّ حقًّا وقد ظهر لسمعان».

٣٠٣ **الترائي الخامس**

(لوقا ٢٤/ ١٣-٣٥)

النقطة الأولى: تراءى للتلميذين اللذين كانا ذاهبَين إلى عمّاوس وهما يتحدّثان عن المسيح.

النقطة الثانية: وبّخهما، مُبيِّنًا لهما - من الكتب - أنّه كان يجب على المسيح أن يموت ويقوم: «يا قليلي الإدراك وبطيئي القلب عن الإيمان بكلّ ما نطقَ به الأنبياء! أما كان يجب على المسيح أن يعاني العذاب فيدخل في مجده؟».

النقطة الثالثة: بقي هناك نزولًا عند طلبهما وأقام معهما، إلى أن ناولهما فتوارى عنهما. فرجعا وأخبرا التلاميذ كيف عرفاه عند التناول.

٣٠٤ الترائي السادس
(يوحنّا ٢٠/١٩-٢٣)

النقطة الأولى: كان التلاميذ مجتمعين «خوفًا من اليهود»، باستثناء القدّيس توما.

النقطة الثانية: تراءى لهم يسوع والأبواب مُغلقة، ووقف في وسطهم فقال: «السلام عليكم».

النقطة الثالثة: منحهم الروح القدس قائلًا: «خذوا الروح القدس. مَن غفرتم لهم خطاياهم، تُغفر لهم».

٣٠٥ الترائي السابع
(يوحنّا ٢٠/٢٤-٢٩)

النقطة الأولى: لم يصدّق القدّيس توما، لأنّه كان غائبًا في الظهور السابق، فقال: إن كنتُ لا أراه، فلن أصدّق.

النقطة الثانية: تراءى لهم يسوع بعد ثمانية أيّام إذ كانت الأبواب مُغلقة: فقال للقدّيس توما: «هاتِ إصبعك إلى هنا وعايِن الحقّ، ولا تكن غير مؤمن، بل مؤمنًا».

النقطة الثالثة: آمن القدّيس توما فقال: «ربّي وإلهي». قال له المسيح: «طوبى للذين لم يروا وآمنوا».

٣٠٦ الترائي الثامن
(يوحنّا ٢١/١-١٧)

النقطة الأولى: تراءى يسوع لسبعة من تلاميذه إذ كانوا يصطادون السمك. ولم يصيبوا شيئًا طوالَ الليلة كلّها. ولمّا ألقوا الشبكة بأمره، «لم يعودوا يقدرون على جذبها، لما فيها من السمك».

النقطة الثانية: بسبب هذه المعجزة، عرفه القدّيس يوحنّا فقال للقدّيس بطرس: «هذا هو الربّ». فألقى بنفسه في الماء وذهب إلى المسيح.

النقطة الثالثة: ناولهم قطعة من السمك المشويّ وقُرص عسل. وأوصى القدّيسَ بطرس بخِرافه، بعد أن امتحَن محبّته ثلاث مرّات. فقال له: «اِرعَ خرافي».

٣٠٧ الترائي التاسع

(متّى ٢٨/١٦-٢٠)

النقطة الأولى: ذهب التلاميذ - بأمر من الربّ - إلى جبل ثابور.

النقطة الثانية: تراءى لهم المسيح وقال لهم: «أُوليتُ كلّ سلطان في السماء والأرض».

النقطة الثالثة: أرسلهم يبشِّرون في العالم كلّه قائلًا: «اِذهبوا وتلمذوا جميع الأمم، وعمّدوهم باسم الآب والابن والروح القدس».

٣٠٨ الترائي العاشر

(الرسالة الأولى إلى أهل قورنتس ١٥/٦)

«ثمّ تراءى لأكثر من خمسمائة أخ معًا».

٣٠٩ الترائي الحادي عشر

(الرسالة الأولى إلى أهل قورنتس ١٥/ ٧)

«ثمّ تراءى ليعقوب».

٣١٠ الترائي الثاني عشر

تراءى ليوسف الذي من الرامة، على ما تدفعنا التقوى إلى تأمّله، وعلى ما ورد ذكره في سِيَر القدّيسين.

٣١١ الترائي الثالث عشر

(الرسالة الأولى إلى أهل قورنتس ١٥/ ٨)

تراءى للقدّيس بولس بعد الصعود: «وأخيرًا تراءى لي أيضًا، أنا السقط».

وتراءى أيضًا - بالنفس - لآباء اللمبُس القدّيسين. وبعد أن أخرجهم منه واستعاد جسدَه إلى نفسه، تراءى مرّات كثيرة للتلاميذ، وكان يتحدَّث إليهم.

٣١٢ صعود المسيح ربّنا

(رسل ١/١-١٢)

النقطة الأولى: بعد أن تراءى لرسله مدّة أربعين يومًا، آتيًا بالكثير من البراهين والآيات، ومحدِّثًا إيّاهم عن ملكوت الله، أوصاهم بأن ينتظروا في أورشليم الروح القدس الموعود به.

النقطة الثانية: أحضرهم إلى جبل الزيتون، «ورُفع بمرأى منهم، ثمّ حجبته غمامة عن أبصارهم».

النقطة الثالثة: وفيما هم ينظرون إلى السماء، قال لهم الملاكان: «أيّها الجليليّون، ما لكم قائمين تنظرون إلى السماء؟ فيسوع هذا الذي رُفع عنكم إلى السماء، سيأتي كما رأيتموه ذاهبًا إلى السماء».

قواعد وملاحظات

للشعور والتعرُّف - بشكل من الأشكال - إلى ما ينشأ في النفس من مختلف التأثّرات لقبول الصالحة منها ورفض السيّئة

وتصلح هذه القواعد - أكثر ما تصلح - للأسبوع الأوّل

٣١٤ **القاعدة الأولى**: من عادة العدوّ إجمالًا أن يعرض الملذّات الظاهرة على الذين يسيرون من خطيئة مُميتة إلى خطيئة مميتة. فهو يحملهم على تصوّر المُتع والملذّات الحسّيّة ليزيدهم استمرارًا ونموًّا في رذائلهم وخطاياهم. مع هؤلاء، يتصرَّف الروح الصالح بعكس ذلك، فهو يُوخِزهم ويلسع ضمائرهم بشريعة الرُّشد الطبيعيّة.

٣١٥ **القاعدة الثانية**: أمّا مع الذين يتقدّمون تقدُّمًا حثيثًا في تطهير نفوسهم من الخطايا ويرتقون من حسن إلى أحسن في خدمة الله ربّنا، فالتصرُّف هو على عكس ما ورد في القاعدة الأولى. فمن شأن الروح الشرّير أن يَلسع ويُحزن ويضع العقبات، مُثيرًا القلق بدواعٍ كاذبة، لِيمنع من السير قُدُمًا. ومن شأن الروح الصالح أن يهب الشجاعة، وأنواع القوّة والانبساط، والدموع والإلهامات والراحة، مخفِّفًا ومذلِّلًا

جميع العقبات، للسيرِ قُدُمًا في عمل الخير.

٣١٦ **القاعدة الثالثة:** في الانبساط الروحيّ. أُسمّي انبساطًا تلك الحالة التي فيها ينشأ في النفس تأثّر باطنيّ يحمل النفس على الاضطرام حبًّا لخالقها وربّها، وبعد ذلك فلا تعود تستطيع أن تحبّ أيّة خليقة على وجه الأرض لذاتها، بل في خالق جميع هذه الأشياء.

وكذلك فهذا شأن النفس التي تذرف دموعًا تحملها على حبّ ربّها، وذلك بسبب التوجّع على خطاياها أو على آلام المسيح ربّنا، أو بسبب أُمور أخرى مُنظَّمة باستقامة في سبيل خدمته وتسبيحه.

وأخيرًا أُسمّي انبساطًا كلّ ازدياد في الرجاء والإيمان والمحبّة، وكلّ ابتهاج باطنيّ يدعو ويجذب إلى الأمور السماويّة وإلى الخلاص الخاصّ بالنفس، ويمنح السكينة والسلام في خالقها وربّها.

٣١٧ **القاعدة الرابعة:** في الانقباض الروحيّ. أُسمّي انقباضًا عكس القاعدة الثالثة تمامًا، كظلام النفس والاضطراب الباطنيّ والتأثّر بالأمور الدنيئة والأرضيّة، وعدم السلام بسبب مختلف الاضطرابات والتجارب، مِمّا يدفع إلى فقدان الثقة والرجاء والحبّ، فتكون النفس كسلانة فاترة حزينة، وكأنّها منفصلة عن خالقها وربّها.

وكما أنّ الانبساط هوعكس الانقباض، كذلك فإنّ الأفكار الناشئة عن الانبساط هي عكس الأفكار الناشئة عن الانقباض.

٣١٨ **القاعدة الخامسة**: وفي وقت الانقباض، يجب الامتناع الكلّيّ عن التغيير، والمحافظة الحازمة الثابتة على ما كان عليه الإنسان من مقاصد وقرار في اليوم السابق للانقباض، أو على ما كان عليه من قرار في أثناء الانبساط السابق. فكما أنّ الروح الصالح هو الذي يهدينا وينصحنا في الانبساط، كذلك الروح الشرّير في الانقباض: فبسبب نصائحه لا نستطيع أن نسلك طريق النجاح.

٣١٩ **القاعدة السادسة**: إذا وجب علينا في الانقباض ألاّ نغيِّر مقاصدنا الأولى، فإنّه من المفيد أن نغيِّر أنفسنا بعزم أمام هذا الانقباض، وذلك مثلًا بأن نزداد ترسُّخًا في الصلاة والتأمُّل، وفي فحص الضمير الدقيق، وفي الإكثار - بقدرٍ مناسب - من ممارسة التوبة.

٣٢٠ **القاعدة السابعة**: مَن كان في حالة الانقباض، وجب عليه أن يعتبر كيف أنّ الربّ تركه على قواه الطبيعيّة ليمتحنه، حتّى يقاوم مختلف اضطرابات العدوّ وتجاربه؛ فهو قادر على ذلك بعون الله المضمون له دائمًا، وإن كان لا يشعر به بوضوح. فالربّ قد سحب منه عظيم حرارته ووافر حبّه

وغزير نعمته، ولكنّه ترك له النعمة الكافية لخلاصه الأبديّ.

٣٢١ **القاعدة الثامنة**: مَن كان في حالة الانقباض، ليعمل جاهدًا على الثبات في الصبر، فالصبر يناقض ما يصيبه من المضايقات. وليفكّر أنّ الانبساط لن يلبث أن يعود، إن استعمل الوسائل التي تقاوم الانقباض هذا، كما ورد في القاعدة السادسة.

٣٢٢ **القاعدة التاسعة**: هناك ثلاثة أسباب رئيسيّة تجعلنا نجد أنفسنا منقبضين:

الأوّل لأنّنا فاترون أو كسالى أو مُهمِلون في رياضاتنا الروحيّة؛ فبسبب أخطائنا يبتعد عنّا الانبساط الروحيّ.

الثاني لنختبر قيمتنا وإلى أيّ حدٍّ نتقدّم في خدمته وتسبيحه تعالى، بدون تلك المكافأة بأنواع الانبساط وبغزير النعم.

الثالث لنتعلّم حقّ العلم والمعرفة حتّى نشعر شعورًا باطنيًّا بأنّه ليس في وُسعنا نحن أن نُحدثَ أو نحفظَ خشوعًا وافرًا أو حبًّا بالغًا أو دموعًا أو أيَّ انبساط روحيّ آخر، بل أنّ كلَّ شيء هو هبة ونعمة من الله ربّنا؛ ولئلّا نعتبر منّا ما هو آتٍ من غيرنا، فنرفع من شأن فكرنا حتّى الكبرياء أو المجد الباطل، ناسبينَ إلى أنفسنا الخشوع أو سائر نتائج الانبساط الروحيّ.

٣٢٣ **القاعدة العاشرة:** مَن كان في حالة الانبساط، ليُفكّر كيف يتصرّف في الانقباض الآتي بعدئذ، مستمدًّا قوى جديدة لأجل ذلك الحين.

٣٢٤ **القاعدة الحادية عشرة:** مَن كان منبسطًا، ليسْعَ أن يتّضع ويتذلّل ما استطاع، مُفكّرًا في القليل الذي هو قادر عليه وقت الانقباض، إذ يكون محرومًا من تلك النعمة أو ذلك الانبساط. وبالعكس، فمَن كان في حالة الانقباض، ليُفكّر أنّه قادر على الكثير - بفضل النعمة الكافية - لمقاومة جميع أعدائه، إذا تقوّى في خالقه وربّه.

٣٢٥ **القاعدة الثانية عشرة:** يتصرَّف العدوّ كالمرأة، فهو ضعيف إذا قاومناه بقوّة، وقويٌّ إذا تركناه يعمل. فمِن طبع المرأة، إذا خاصمت رجلًا، أن تفقد عزيمتها وتلجأ إلى الفرار، إن وقف في وجهها بعزم. وبالعكس، فإن أخذ الرجل يهرب ويفقد عزيمته، فلا حدَّ لشدّة غضب المرأة وانتقامها وتوحّشها.

كذلك فمِن طَبع العدوّ أن يَضعُف ويفقد عزيمته ويهرب ومعه تجاربه، إن أبدى المتروّض في الأمور الروحيّة عزيمة في مقاومته تجاربَ العدوّ، وتصدّى له بنقيضها. وبالعكس، فإن أخذ المتروّض يخاف ويفقد العزيمة من شدّة التجارب، فليس على وجه الأرض وحش أشدّ افتراسًا

من عدوّ الطبيعة البشريّة في السعي وراء نيّة الإضرار بخباثة لا حدَّ لها.

٣٢٦ **القاعدة الثالثة عشرة:** يتصرَّف أيضًا كالعاشق الطائش الذي يريد أن يبقى في الخفية ولا ينكشف. فالرجل الطائش الذي يُغري بأحاديثه الخادعة ابنةَ رجل شريف أو امرأةَ رجل شريف، يريد أن تبقى كلماته وإيحاءاته خفيّة. وبعكس ذلك، فهو يستاء جدًّا إذا ما كشفت الابنة لأبيها أو المرأة لرجلها كلماته الطائشة ونيّته الفاسدة، لأنّه يستنتج بسهولة أنّه لن يستطيع التوفيق في المشروع الذي أقدم عليه.

وكذلك، فعدوّ الطبيعة البشريّة إذا ما عرض على النفس البارّة حِيَله وإيحاءاته، يريد ويرغب أن تُقبَل وتُحفَظ في السرّ. ويستاء جدًّا إذا كشفت النفس لمعرِّفٍ خبير أو لشخص روحيّ آخر يعرف خُدَعه وحيله، لأنّه يستنتج أنّه لن يستطيع التوفيق في مشروعه الماكر، إذ كُشفت خُدَعه الواضحة.

٣٢٧ **القاعدة الرابعة عشرة:** ويتصرَّف أيضًا كقائد عسكريّ يبغي أن ينتصر ويختلس ما يرغب فيه. فإنّ القائد ورئيس الجيش في ميدان الحرب، بعد أن يكون قد أقام مُعسكرَه وتفقَّد قوّاته أو جهاز القلعة، يهاجمها من أضعف جهاتها.

وكذلك، فعدوّ الطبيعة البشريّة يقوم بدوريّاته، ويتفقّد بالدور كلًّا من فضائلنا الإلهيّة والرئيسيّة والأدبيّة، حتّى إذا رأى من أيّة جهة نحن أضعف وفي خطر أعظم لخلاصنا الأبديّ، هاجمَنا منها وحاول أن يستولي علينا.

قواعد

في الموضوع عينه لمزيد من تمييز الأرواح

وهي تصلح - أكثر ما تصلح - للأسبوع الثاني

٣٢٩ **القاعدة الأولى**: من شأن الله وملائكته في تأثيراتهم، أن يهبوا الابتهاج الحقيقيّ والفرح الروحيّ، بإزالة كلّ ما يُسبّبه لنا العدوّ من حزن وقلق. ومن شأن العدوّ أن يحارب ذلك الابتهاج وذلك الانبساط الروحيّ بعرضه أسبابًا ظاهرة وترّهات ومغالطات دائمة.

٣٣٠ **القاعدة الثانية**: إنّ الله ربّنا وحده يهب الانبساط للنفس بدون سبب سابق؛ فمن شأن الخالق أن يدخل ويخرج ويسبّب فيها تأثّرًا، جاذبًا إيّاها بكلّيّتها إلى حبّ عزّته الإلهيَّة. قلتُ: بدون سبب، أي بدون سابق شعور أو معرفة بموضوع ما، قد يأتي بفضله الانبساط عن طريق أفعال عقلها وإرادتها.

٣٣١ **القاعدة الثالثة**: إن كان هناك سبب، فالملاك الصالح

والملاك الشرّير يستطيعان على السواء أن يهبا الانبساط النَفسَ، ولكن لغرضين متناقضين: أمّا الملاك الصالح فلِتقدُّم النفس كي تنمو وترتقي من حسنٍ إلى أحسن؛ وأمّا الملاك الشرّير فلِلعكس، ثمّ لكي يجرّها إلى نيّته في الإضرار وإلى خُبثه.

٣٣٢ **القاعدة الرابعة**: من شأن الملاك الشرّير - وهو يتحوّل إلى ملاك نور - أن يسير في جهة النفس الأمينة، وأن يأتي بها أخيرًا إلى جهته؛ أي أنّه يعرض أفكارًا صالحة ومقدَّسة تنسجم مع النفس الصالحة هذه، ثمّ يحاول شيئًا فشيئًا أن يُبلغها غايتَه، جاذبًا إيّاها إلى خُدَعه المستورة ونيّاته الفاسقة.

٣٣٣ **القاعدة الخامسة**: يجب أن ننتبه كلّ الانتباه إلى سير أفكارنا. فإن كان أوّلها ووسطها وآخرها حسنة تمامًا، ومُتّجهة نحو الخير، كان ذلك علامة الملاك الصالح. وأمّا إذا أَبْلَغَنا سيرُ أفكارنا ما هو رديء، أو ما يصرفنا عن الخير، أو ما هو أقلُّ صلاحًا ممّا كانت تنويه النفس أوّلًا، أو ما يُضعف النفس ويُقلقها ويُزعجها، منتزعًا منها سلامها وسكينتها وراحتها، ففي هذا دليل واضح على أنّ ذلك صادر عن الروح الشرّير، عدوّ تقدّمنا وخلاصنا الأبديّ.

٣٣٤ **القاعدة السادسة**: متى شعر وفضح المُجرَّب، عدوَّ الطبيعة

البشريّة، من ذَنَبه الثُّعبانيّ ومن الغاية الرديئة التي يجذب إليها، يكون من المفيد له أن ينظر بعدئذ إلى سير الأفكار الصالحة التي أوحاها إليه وإلى نقطة انطلاقها، أي كيف أنّه حاول شيئًا فشيئًا أن يُنزله عمّا كان عليه من العذوبة والفرح الروحيّ، ليجرَّه إلى غايته الفاسقة. وهكذا، فإنَّ الإنسان - إذ عرف ودوَّن ما اختبره - يحترز في المستقبل من خُدَعه المألوفة.

٣٣٥ **القاعدة السابعة**: إنّ الذين يسيرون من حَسن إلى أحسن، يَمَسُّ الملاكُ الصالح أنفسَهم بلطف وخفّة وعذوبة، كنقطة الماء التي تتشرَّبها الإسفنجة. وأمّا الملاك الشرّير، فإنّه يمسّها بحِدّة وضجيج واضطراب، كنقطة الماء التي تقع على الحجر. والذين يسيرون من سيّئ إلى أسوإ يمسُّهم الروحان المذكوران على وجه معاكس؛ والسبب في ذلك هو أنّ تأهُّب النفس مخالفٌ أو مشابه للملاكين. فمتى كان مخالفًا لهما، كان دخولهما صاخبًا محسوسًا ملحوظًا؛ ومتى كان مشابهًا لهما، كان الدخول صامتًا كمَن يدخل في بيته والأبواب مفتوحة.

٣٣٦ **القاعدة الثامنة**: متى كان الانبساط بدون سبب، فلا يتضمَّن فخًا، بما أنّه - كما سبق القول - يصدر عن الله ربّنا وحده. ومع ذلك، فلا بدَّ للإنسان الروحيّ الذي يهبه الله هذا الانبساط أن يفحصه بكثير من السهر والتأنّي، فيميِّز بين

وقت ذلك الانبساط الحاليّ والوقت الذي يليه، حيث لا تزال النفس مضطرمةً مُحظاةً بما أُنعم عليها وبعواقب الانبساط السابق.

ففي الوقت التالي هذا - إذ نفكّر انطلاقًا مِمّا لأفكارنا وأحكامنا من ارتباطات واستنتاجات، أو تحت تأثير الروح الصالح أو الشرّير - كثيرًا ما نصمّم مشاريع وآراء مختلفة لا يهبنا الله ربّنا إيّاها مباشرة. فمن الضروريّ أن نفحصها بمنتهى الاهتمام، قبل أن نركن إليها وننفّذها.

٣٣٧ قواعد
يجب التقيُّد بها في توزيع الصدقات

٣٣٨ **القاعدة الأولى**: إن قمتُ بالتوزيع على الأقرباء أو الأصدقاء أو الأشخاص الذين أكنّ لهم عطفًا، وجبَ عليَّ أن أُراعيَ أربعة أمور مرَّ ذكرها جزئيًّا في شأن الاختيار:

الأمر الأوّل هو أنَّ ذلك الحبّ الذي يحرّكني ويحملني على إعطاء الصدقة، يجب أن ينحدر من علُ، من حبّ الله ربّنا. فلا بدَّ أن أشعر - في نفسي أوّلًا - بأنّ ذلك الحبّ - قلَّ أو كثُر - الذي أكنُّه لأولئك الأشخاص هو في سبيل الله، وأنّ الله هو الذي يجعلني أحبّهم حبًّا أكثر.

٣٣٩ **القاعدة الثانية**: أتصوَّر إنسانًا لم أرَه قطّ ولا أعرفه، ولكنّي أرغب في أن يكون كاملًا في وظيفته وحالته. والقاعدة التي أودُّ أن يتقيَّد بها في كيفيّة قيامه بالتوزيع - لتمجيد الله تمجيدًا أعظم وكمال نفسه كمالًا أوفر - أُطبِّقها أنا أيضًا، لا أكثر ولا أقلّ. أُحافظ على القاعدة التي أتمنّاها لغيري والتي أرى أنّها صالحة.

٣٤٠ **القاعدة الثالثة**: أريد أن أعتبر - وكأنّي في ساعة الموت - طريقة التصرّف والقاعدةَ اللتين أودّ أن أكون قد اتبعتُهما في وظيفتي الإداريّة؛ وأحافظ عليهما في قيامي بالتوزيع، متقيّدًا بهما.

٣٤١ **القاعدة الرابعة**: أعتبرُ الموقف الذي أكون فيه يوم الدينونة، وأفكّر برويّة كيف أودّ أن أكون قد قمت بواجب وظيفتي وخدمتي؛ والقاعدة التي أودّ أن أكون قد اتَّبعتُها، أتبَعها الآن.

٣٤٢ **القاعدة الخامسة**: متى شعر الإنسان بميل وعطف تجاه بعض الأشخاص الذين يريد أن يوزِّع عليهم الصدقات، وجب عليه أن يتوقَّف ويفكِّر مليًّا في القواعد الأربع السابقة، مستخدمًا إيّاها ليفحص ويختبر تعلّقه. ولا يجوز له أن يُعطي الصدقة قبلَ أن يكون - بموجب هذه القواعد - قد أزال ونبذ تمامًا تعلّقه غير المُنظَّم.

٣٤٣ **القاعدة السادسة**: لا حرج أن يأخذ الإنسان خيرات الله ربّنا لتوزيعها، إن دعاه الله ربّنا إلى هذه الخدمة. ولكنّ هناك إمكانيّة ارتكاب خطإ وسوء استعمال، في شأن النسبة والكمّيّة اللتين يخصّصهما لنفسه ممّا هو في حوزته ليوزّعه على الآخرين. فمن الممكن أن يُصلح الإنسان نفسه في حياته وفي حالته، بفضل القواعد السابقة.

٣٤٤ **القاعدة السابعة**: للأسباب التي مرَّ ذكرها ولأسباب أُخرى كثيرة، من الأفضل ومن الآمن دائمًا - في ما يختصّ بشخصنا وبأسلوب حياة بيتنا - أن نحذف ونقلّل إلى أبعد حدّ، فنقترب قدرَ المستطاع من كاهننا الأعظم ومثالنا وقاعدتنا وهو المسيح ربّنا. وعلى هذا الوجه، قرَّر وأمر مجمع قرطاجة (وقد حضره القدّيس أوغسطينس) أن يكون أثاث المطران عاديًّا وفقيرًا.

ويَصلح الاعتبار نفسه لجميع الحالات الحياتيّة، مع مُراعاة وَضع كلّ إنسان وحالته مُراعاةً نسبيّة. فمن جهة حالة الزواج، أمامنا مِثال القدّيس يواقيم والقدّيسة حنَّة؛ فهما قسَمَا أموالهما إلى ثلاثة أقسام: فكانا يخصّصان القسم الأوّل للفقراء، والثاني لخدمة الهيكل، ويحتفظان بالثالث لمعيشتهما ومعيشة عائلتهما.

تساعد على الشعور والتفهُّم لوساوس عدوّنا وإيحاءاته

٣٤٦ **الملاحظة الأولى:** اِعتاد الناس أن يُطلقوا كلمة وسواس على ما يصدر عن حُكمنا وحرّيتنا الخاصّة، حين نتصوَّر بحرّيّةٍ وجود خطيئة حيث لا خطيئة، مثلًا إذا حدث أن داس أحد قشَّتين بشكل صليب، فظنَّ بعدئذ بحُكمه الشخصيّ أنّه ارتكب خطيئة. وذلك ضلال في البصيرة، لا وسواس بحصر المعنى.

٣٤٧ **الملاحظة الثانية:** بعد أن دستُ ذلك الصليب، أو بعد فكر أو قول أو عمل ما، يُداخلني فكر بأنّي خطئت وأظنّ من جهة أخرى أنّي لم أخطأ، ولكنّي أشعر بقلق بسبب ذلك، أشكّ ولا أشكّ في آنٍ واحد؛ فذلك هو بحصر المعنى الوسواس والتجربة التي يعرضها العدوّ.

٣٤٨ **الملاحظة الثانية:** الوسواس الأوّل (أي الملاحظة الأولى) يجب كَرْهه تمامًا، لأنّه مجرَّد ضلال. وأمَّا الوسواس الثاني (الملاحظة الثانية) فهو – إن لم تَطُلْ مدّته – يساعد

كثيرًا النفس التي تتعاطى الرياضات الروحيّة على التقدّم، فينقّيها ويطهّرها كثيرًا، مجنبًا إيّاها كلّ ما يشبه الخطيئة. وقد قال القدّيس غريغوريوس في هذا الصدد: «من شأن النفوس الصالحة أن ترى الخطيئة حيث لا خطيئة».

٣٤٩ **الملاحظة الرابعة**: ينظر العدوّ جيّدًا هل النفس غليظة أم رقيقة. فإن كانت رقيقة، حاول أن يزيدها رقّة حتّى التطرّف، لكي يزيدها قلقًا وبلبلة. فإذ رأى مثلًا أنّ نفسًا لا تقبل في نفسها لا الخطيئة المُميتة ولا الخطيئة العرضيّة ولا أيّ ظاهر من ظواهر الخطيئة المقصودة، فعجَز عن إسقاطها في أيّ شيء يشبه الخطيئة، حاول عندئذ أن يجعلها تتصوَّر الخطايا حيث لا خطايا، مثلًا في كلمةٍ ما أو في فكر طفيف.

وإن كانت النفس غليظة، حاول العدوّ أن يزيدها غلاظة. فإن كانت مثلًا تستخفّ بالخطايا العرضيّة، حاول أن يجعلها تستخفّ بالخطايا المُميتة؛ وإن كانت توليها بعض الاهتمام، حاول أن يجعلها تقلّل كثيرًا هذا الاهتمام أو تزيله تمامًا.

٣٥٠ **الملاحظة الخامسة**: على النفس التي ترغب في التقدّم في الحياة الروحيّة أن تسلك دائمًا سلوكًا يعاكس سلوك العدوّ. فإن أراد أن يجعل النفس غليظة، وجب عليها أن تسعى

لتكون رقيقة. وكذلك فإن أراد العدوّ أن يجعلها رقيقة فوق الحدّ ليجرّها إلى الإفراط، فلتَسْعَ لتتقوّى في الموقف الوَسَط فترتاح تمامًا.

٣٥١ **الملاحظة السادسة:** تُريد أحيانًا النفسُ الصالحة - في أمانتها للكنيسة أو لرأي رؤسائنا - أن تقول أو تعمل شيئًا من شأنه أن يمجّد الله ربّنا، فيداخلها فكرٌ أو تجربة بأن لا تقوله أو تعمله لأسباب خادعة من المجد الباطل وغيره، إلخ. فعليها عندئذ أن ترفع روحها إلى خالقها وربّها. فإن رأت أنّ ذلك يؤول إلى خدمته أو أقلّه لا يُعارضها، وجب عليها أن تتصرّف بعكس التجربة، مُردِّدةً مع القدّيس بِرْنَرْدُس: «لم أبتدئ لأجلك، فلن أتوقّف بسببك».

٣٥٢ **قواعد**

يجب التقيّد بها للحصول على الشعور الصحيح
الذي لا بدّ أن يكون شعورنا في الكنيسة المجاهدة

٣٥٣ **القاعدة الأولى**: علينا أن نتخلى عن كلّ حُكم، ونحفظ روحَنا متأهّبةً ومُسرعة في الخضوع في كلّ شيء لعروس المسيح ربّنا الحقيقيّة، وهي أمّنا الكنيسة المقدّسة بحسب تدرُّج رُتَبها.

٣٥٤ **القاعدة الثانية**: أن نُثني على الاعتراف للكاهن وتناول القربان المقدّس مرَّة في السنة، لا بل وفي كلّ شهر، لا بل وكلّ أسبوع، طبقًا للشروط المطلوبة والمفروضة.

٣٥٥ **القاعدة الثالثة**: أن نُثني على حضور القدّاس بتواتر، وعلى الترانيم والمزامير والصلوات الطويلة في داخل الكنيسة وفي خارجها؛ وكذلك على الساعات المحدَّدة لتلاوة الفرض الإلهيّ وكلّ صلاة وجميع الساعات القانونيّة.

٣٥٦ **القاعدة الرابعة**: أن نُثني كثيرًا على الرهبانيّات والبتوليّة والعفّة؛ ولا على الزواج بالقدر عينه.

٣٥٧ **القاعدة الخامسة:** أن نُثني على النذور الرهبانيّة من طاعة وفقر وعفّة، وعلى سائر نذور الكمال الاختياريّ؛ مع الملاحظة أنّ النذر يقوم على ما يُقرّب من الكمال الإنجيليّ، فلا يجوز إبرازُ نذر يُبعد عنه، كتعاطي التجارة والزواج، إلخ.

٣٥٨ **القاعدة السادسة:** أن نُثني على ذخائر القدّيسين بتكريمنا إيّاها، وبالصلاة إلى القدّيسين. أن نُثني أيضًا على مراحل درب الصليب والمزارات والغفرانات واليوبيلات والامتيازات الصليبيّة والشموع التي تُضاء في الكنائس.

٣٥٩ **القاعدة السابعة:** أن نُثني على القرارات في الصوم والانقطاع، مثلًا في ما يختصّ بالصوم الأربعينيّ والأزمنة الأربعة والبَيْرَمونات والجمعة والسبت؛ وكذلك على أعمال التوبة، لا الداخليّة منها فقط، بل حتّى الخارجيّة.

٣٦٠ **القاعدة الثامنة:** أن نُثني على زخارف الكنائس ومبانيها؛ وكذلك على الإيقونات التي يجب تكريمها بسبب ما تمثّله.

٣٦١ **القاعدة التاسعة:** أن نُثني أخيرًا على كلّ ما توصي به الكنيسة، وروحنا مسرعة في البحث عن أسباب للدفاع عنها بدون الطعن فيها أبدًا.

٣٦٢ **القاعدة العاشرة:** يجب علينا أن نكون على أتمّ استعداد

للموافقة والثناء على قرارات رؤسائنا وأوامرهم وتصرّفاتهم. فرغم أنّها لا تكون أحيانًا أو لم تكن أهلًا لذلك، ولكنّ انتقادنا لها - سواء في الوعظ أو في التحدّث إلى عامّة الناس - يولّد النميمة والعثرة أكثر مِمّا يُفيد؛ فالشعب قد يسخط على رؤسائه الزمنيّين والروحيّين. ولكن، كما أنّ الإنسان يُسيء بانتقاد الرؤساء الغائبين أمام عامّة الناس، فقد يكون من المفيد بالعكس أن يُحدَّث بتصرّفاتهم السيّئة مَن بإمكانهم أن يعالجوها.

٣٦٣ **القاعدة الحادية عشرة**: أن نُثني على علم اللاهوت الوضعيّ وعلم اللاهوت المدرسيّ. فمن شأن الملافنة الوضعيّين - أمثال القدّيس هيرونيمس والقدّيس أوغسطينس والقدّيس غريغوريوس، إلخ - أن يحرّكوا المشاعر لحبّ الله ربّنا وخدمته في كلّ شيء؛ ومن شأن العلماء المدرسيّين - أمثال القدّيس توما والقدّيس بوناونتورا وصاحب «كتاب الأقوال»، إلخ - أن يحدِّدوا ويشرحوا لعصرنا ما هو ضروريّ للخلاص الأبديّ، لمكافحة جميع الأضاليل والمغالطات، وللتنديد بها. فالعلماء المدرسيّون - لكونهم أقرب إلى عصرنا - لا يستفيدون فقط من فَهْم الكتاب المقدّس والملافنة الوضعيّين القدّيسين فهمًا صحيحًا، بل يستطيعون - بنور القدرة الإلهيّة - أن يستعينوا بمجامع أمّنا الكنيسة المقدّسة وقوانينها وقراراتها

٣٦٤ **القاعدة الثانية عشرة**: علينا أن نتجنّب المقارنة بيننا - نحن الذين لا يزالون على قيد الحياة - وبين طوباويّي الزمن الماضي. فقد يضِلّ كثيرًا في هذا الأمر مَن يقول مثلًا: فُلان أعلم من القدّيس أوغسطينس، وفلان يساوي أو يفوق القدّيس فرنسيس، أو يساوي القدّيس بولس في الصلاح والقداسة، إلخ.

٣٦٥ **القاعدة الثالثة عشرة**: إذا أردنا أن نكون على صواب في كلّ شيء، وجب علينا أن نكون دائمًا مستعدّين، أمام أمر ما نراه أبيض، أن أعتقد أنّه أسود، إن قرّرت ذلك الكنيسةُ بحسب تدرُّج رُتَبها، إيمانًا منّا بأنّ للمسيح ربّنا - وهو العريس - وللكنيسة - وهي عروسه - روحًا واحدًا يُديرنا هو نفسه ويهدينا إلى خلاص نفوسنا. فالروح والربّ الذي وهبنا الوصايا العشر، هو نفسه الذي يهدي ويدير أمّنا المقدّسة، الكنيسة.

٣٦٦ **القاعدة الرابعة عشرة**: رغم أن لا أحد يستطيع أن ينال الخلاص ما لم يكن مختارًا بسابق اختيار، وحاصلًا على الإيمان والنعمة، فلا بدّ من الفطنة الشديدة في كيفيّة التحدُّث والتعبير عن هذه المسائل كلّها.

٣٦٧ **القاعدة الخامسة عشرة**: ليس لنا أن نُكثر الكلام اعتياديًا على القَدَر. ولكن إذا دار الحديث عنه بشكل من الأشكال

وبين الحين والحين، وجب علينا أن نفعل ذلك بأسلوب لا يحمل عامَّةَ الناسِ على ارتكاب الأخطاء، كما يحدث أحيانًا متى يقول أحد: «إنّ أمر خلاصي أو هلاكي قد قُرِّر، فأعمالي الصالحة أو الشرّيرة لا تُغيِّر شيئًا». فذلك، إذ يُضعف عزيمتهم، يحملهم على إهمال الأعمال التي تؤدّي بهم إلى الخلاص وإلى تقدّم نفوسهم الروحيّ.

٣٦٨ **القاعدة السادسة عشرة:** إذا أكثرنا من الكلام على الإيمان، وشدّدنا عليه بكثير من التقوى بدون أيِّ تمييز ولا تفسير، وجب علينا كذلك أن نتجنَّب تعريض الشعب للتراخي والكسل في الأعمال، سواء أكان ذلك قبل أن يكون إيمانه مدفوعًا بالمحبّة أم بعده.

٣٦٩ **القاعدة السابعة عشرة:** ولا يجوز لنا الاسترسال في النعمة والتشديد عليها بقدر يولِّد السمَّ الذي يُلغي الحرّيّة. فمن الممكن أن نتكلّم على الإيمان والنعمة - على قدر الإمكان وبعون الله - لمجد العزَّة الإلهيّة؛ ولكن لا بأسلوب وعَرْضٍ ينالان من الأعمال وحرّيّة الاختيار أو يقضيان على أهمّيّتها، ولا سيّما في أيّامنا المحفوفة بالمخاطر.

٣٧٠ **القاعدة الثامنة عشرة:** من الواجب أن نُقدّر خدمة الله ربّنا الشديدة بدافع الحبّ الخالص؛ ولكن من الواجب أيضًا أن نُثني ثناءً كثيرًا على مخافة العزّة الإلهيّة. فإن كانت مخافة

الابن أمرًا تقيًّا ومقدّسًا جدًّا، فمخافة العبد - إن لم يكن هناك شيء أفضل وأنفع - تساعد كثيرًا على الخروج من الخطيئة المُميتة. ومتى خرج الإنسان منها، يبلغ بسهولة إلى مخافة الابن التي تنال من الله ربّنا ملء القبول والحظوة لأنّها والحبّ الإلهيّ أمر واحد.

يا روح المسيح

يا روحَ المسيح قدِّسيني
يا جسدَ المسيح خلِّصْني
يا دمَ المسيح أسكِرْني
يا ماءَ جَنْب المسيح اِغسِلْني
يا آلامَ المسيح قوّيني
يا أيُّها المسيحُ الحنون استجِبْ لي
وفي جروحك ٱخفِني
وأن أنفصل عنك لا تدَعْني
ومن العدوّ الخبيث احمِني
وفي ساعة موتي ادعُني
وأن آتي إليك ٱؤْمرني
لأُمجِّدك مع جميع قدّيسيك
لأبد الآبدين. آمين.

السلام عليكِ، يا سلطانة

السلام عليكِ، يا سلطانة
يا أمَّ الرحمة والرأفة.
السلام عليكِ، يا حياتَنا وفرحتنا ورجاءنا.

إليكِ نصرخ، نحن المنفيّين أولادَ حوّاء
ونتنهَّد نحوكِ، نائحين وباكين
في هذا الوادي، وادي الدموع.

فأصغي إلينا، يا شفيعتَنا
وانعطفي بنظركِ الرؤوف نحونا
وأرينا، بعد هذا المنفى، يسوعَ ثمرةَ بطنكِ المباركة.

يا شفوقة، يا رؤوفة
يا مريمُ البتول الحلوة اللذيذة.
آمين.

الفهارس

١ - نصوص كتابيّة للرياضات الإغناطيَّة*

المبدأ والأساس

*** الله والإنسان**

أش ٤٣/ ١-٧: قد صرتَ كريمًا في عَينَيَّ

مز ١٠٣ (١٠٢): إنّه عالِمٌ بجبلتنا

مز ٩٥ (٩٤): اليوم إذ سمعتم صوته...

مز ١٣٩ (١٣٨): سبرتَني وعرفتَني

مز ١٤٥ (١٤٤): بتسبيح الربّ ينطق فمي

لو ١٢/ ٢٢-٣٣: اِعتبروا زنابق الحقل...

روم ٨/ ٣١-٣٩: إذا كان الله معنا فمَن علينا؟

(*) تساعد هذه النصوص من الكتاب المقدّس على التعمّق في بعض التأمّلات والمشاهدات؛ أو تُستخدم في رياضات روحيّة مختصرة (خمسة أو ثمانية أو عشرة أيّام).

* **الخليقة**

أي ٣٨/ ١-٤٠ : أين كنتَ حين أسَّستُ الأرض؟
مز ١٠٤ (١٠٣): تُرسِلُ روحك فيُخلَقون
قول ١/ ١٥-٢٠ : بكْر الخلائق كلّها

* **«عدم الانحياز»**

تك ٢٢/ ١-١٨ : الله وعد، الله يطلب التضحية بإسحق
عب ١١ : بالإيمان. . .
١ قور ٩/ ١٩-٢٣ : حُرٌّ لدى جميع الناس، عبدٌ لجميعهم
فل ١/ ٢١-٢٦ : الحياة أو الموت: لا أدري ماذا أختار

* **«المزيد»**

١ مل ٣/ ١-٢١ : هو الربّ، فما حَسُنَ في عينَيه فليَفعَلْ
يو ٣/ ٢٢-٣٢ : لا بدّ له من أن يعظم
أف ٣/ ١٤-٢١ : تأَصَّلتُم في المحبّة وأُسِّستُم عليها

الأسبوع الأوّل

* **الرياضة الأولى**

٢ بط ٢ : إنّ الله لم يَعْفُ عن الملائكة الخاطئين
تك ٣/ ١-١٩ : آدم، أين أنت؟ أيّتها المرأة، ماذا فعلتِ؟
روم ٥/ ١-١٢ : مات المسيح من أجلنا إذ كنّا خاطئين
روم ٥/ ١٣-٢١ : دخلت الخطيئة في العالم عن يد إنسان واحد

*** الرياضة الثانية**

مز ٥١ (٥٠): خطيئتي أمامي في كلّ حين

حز ٢٨/ ١-٢٠: لأنّك جعلتَ قلبك كقَلْبِ إله، صِرتَ إلى العدم

مز ١٣٠ (١٢٩): إن كنتَ للآثام راصدًا، يا ربّ، فمَن يقف؟

لو ١٥/ ١١-٣٢: لم أعد أهلًا لأن أُدعى لكَ ابنًا

أف ٢/ ١-١٠: ليس الغفران منكم، بل هو هبة من الله

لو ٧/ ٣٦-٥٠: إنّ الذي يُغفَر له القليل يحبّ قليلًا

*** الرياضة الثالثة**

يو ١٩/ ٢٥-٢٧: عند الصليب: «هذه أُمُّك»

مر ٧/ ١-٢٣: إنّ الشرّ يخرج من باطن الإنسان فينجّسه

روم ٧/ ١٣-٢٥: ما أرغب عنه، إيّاه أفعل

١ يو ٢/ ١٢-١٧: العالم يزول والله يبقى للأبد

*** الرياضة الرابعة**

حز ١٦/ ١-٦٣: كُشف عارُكِ

حز ٣٧/ ١-١٥: - يا ربّ، أتُرى تحيا هذه العظام؟
- أُدخِلُ فيكِ روحًا فتحيَينَ

*** الرياضة الخامسة**

لو ١٦/ ١٩-٣١: لعازر يتعزّى هنا وأنت تتعذّب

متّى ٢٥/ ٣١-٤٦: تعالوا، يا مَن باركهم أبي

واذهبوا عنّي، يا ملاعين

الأسبوع الثاني

*** دعوة الملك الأزليّ**

لو ٩/ ٢٣-٣٦: مَن أراد أن يتبعني، فليزهدْ في نفسه
متّى ١٦/ ٢٦: إن رأى الإنسان ابن الإنسان آتيًا في ملكوته،
فماذا ينفعه لو ربح الدنيا كلّها؟
٢ قور ١١/ ٢٣-١٢/ ١٠: خَدَم المسيح؟
أقول قولَ أحمق: أنا أفوقهم
٢ قور ٥/ ١٥-٢٠: نحن سُفراء المسيح

*** المشاهدة الأولى: التجسّد**

يو ١/ ١-١٨: سكَن بيننا
أف ١/ ٣-١٤: أطلعنا على سرّ مشيئته

*** المشاهدة الثانية: الميلاد**

لو ١-٢: جُعل لسقوط كثير من الناس ولقيامهم

*** المشاهدة الثالثة: إعادة**

عب ١٠/ ٥-١٠: هاءنذا آتٍ لأعمل بمشيئتك

*** المشاهدة الرابعة: إعادة**

حك ١٨/ ١٤-١٥: هَجَمَت كلمتك القديرة
على أرض الخراب

*** المشاهدة الخامسة: تطبيق الحواسّ**

١ يو ١/١-٤: ذاك الذي رأيناه بعَينَينا...

*** تأمُّل في رايتين**

متّى ١/١١: تجارب يسوع في البرّيّة

رؤ ١٣-١٤: الوحش يفتن أهل الأرض

ولكنّ الحَمَل والذين يصحبونه يرتّلون أنشودة جديدة.

غل ٥/١٦-٢٥: صراع بين الروح والجسد ورغباته

متّى ١٣/٢٤-٣٠: دعوا القمح والزؤان ينبتان معًا

*** الأشخاص الثلاثة**

مر ١٠/١٧-٢٢: الشابّ الغنيّ

لو ١٨/٩-١٤: الفرّيسيّ المغرور غير المبرور

لو ١/٢٦-٣٨: مريم خادمة الربّ

*** أنواع التواضع الثلاثة**

١ بط ٤/١٢-١٦: إفرحوا بقدر ما تشاركون المسيح في آلامه

١ قور ١/١٨-٣١: الكلام على الصليب عثرة وحماقة

رسل ٥/١٧-٤٢: مسرورون بأنّهم وُجدوا أهلًا لأن يَلْقَوا الهوان من أجل الاسم

فل ٢/٥-١١: وَضَع نفسه وأطاع حتّى الموت، موت الصليب

الأسبوع الثالث

*** مشاهدة أسرار آلام المسيح وصلبه وموته**: من الأناجيل

*** عبد يهوه المتألِّم**
أش ٥٢/ ١٣-٥٣/ ١٢: يُبرِّر الكثيرين

*** المضطهَد البارّ**
مز ٢٢ (٢١): «إلهي، إلهي، لماذا تركتَني؟»

*** الصليب**
١ قور ١/ ١٧-٢/ ١٦: الصليب عثرة وحماقة

الأسبوع الرابع

*** مشاهدة ظهورات** المسيح بعد قيامته: من الأناجيل

*** مشاهدة ظهور المسيح عند صعوده**
وحلول الروح القدس يوم العنصرة: من أعمال الرسل

*** القيامة في حياة البشر**
أف، قول، ١ قور ١٥

*** الشعور مع الكنيسة**
١ قور ١٢ و١٤

المشاهدة لبلوغ الحبّ

مز ٢٣ (٢٢): لا يُعوِزني شيء

مز ١١٨ (١١٧): للأبد رحمته
لو ١٧/ ١١-١٩: أين التسعة الآخرون؟
تك ١-٢: صورة الله ومثاله
رسل ١٧/ ١٦-٣٤: فيه الحياة والوجود والحركة
لو ٢١/ ١-٤: العطاء لا من الفاضل عن الحاجة بل من الحاجة.
مز ١٣٩ (١٣٨): أحمدُك على تلك الأسرار كلّها
روم ٨/ ١٤-٣٩: نصرخ: يا أبتاه
لو ٢٢/ ٢٤-٣٠: السلطة خدمة
رؤ ٢١/ ٩-٢٢: أورشليم الجديدة نازلة
أف ١/ ٣-١٤: باركَنا
لو ٢/ ٤٦-٥٦: تُعظّم الربَّ نفسي
يو ٢١/ ١٥-٢٣: «أتُحِبُّني؟» - «اتبعني»

٢ - قائمة أهمّ المواضيع الواردة في الكتاب*

(*) تحيل الأرقام إلى الأعداد.

(٣٤٨) - كيف أنّ الشيطان يعذّب النفس بوساوسه (٣٤٩) - مقاومة النفس للوساوس (٣٥٠-٣٥١) - بعد الصلاة يجب تجاهل أمرها (٣٥١).

٣ - شرح أهمّ المصطلحات الإغناطيَّة

نشرح في هذا الفهرس مصطلحات يستأثر بها إغناطيوس دون سواه من الكُتّاب الروحيّين.

وقد أوردنا إلى جانب اللفظ العربيّ، من اليسار إلى اليمين: اللفظ الفرنسيّ (بالحرف العاديّ)، ثمّ الإسپانيّ وهو الأصل (بالحرف الأسود)، فالإنكليزيّ (بالحرف المائل).

كما أشرنا إلى الأعداد حيث وردت المصطلحات في كتاب «الرياضات الروحيّة».

وقد وضعنا في مَتن نصّ هذا الفهرس الثالث وفي مقدّمة الطبعة الثالثة نجمةً (*) بعد كلّ لفظ له شرح في هذا الفهرس.

ويمكننا جمع المصطلحات المشروحة في أربع مجموعات قد تُفيد الباحث: **الصلاة، الاختيار، قوى النفس، تأثّرات النفس**:

+ الصلاة

استعراض - إعادة - اعتبار - تأمُّل (تأمَّل) - تصوُّر المكان - تطبيق الحواسّ - رياضة (رياضات) - صلاة - صلاة تمهيديّة - طرق الصلاة - فحص الضمير - مشاهدة - مناجاة.

+ الاختيار

اختيار - تأهُّب (تأهَّب) - تواضع - ثبَّت - حالة (حياتيّة) - غير منحاز - قرار (قرَّر).

+ قوى النفس

إرادة - تصوَّر - حُبّ (أحبَّ) - ذاكرة - رغبة (رَغب) - عقل - قوى النفس - مخيِّلة - معرفة (عرَف).

+ تأثّرات النفس

اضطرابات - انبساط (عزَّى) - انفعالات (مُنفعِل) - انقباض - تأثُّر (تأثُّرات) - تذوُّق (تذوَّق) - تعلُّق - تمييز (ميَّز) - حرَّك - دفَع - روح (أرواح) - شعور (مشاعر) - قلق (أقلق) - مُقتضى الحال (بحسب -) - ملاك (ملائكة).

اختيار
Election Elección *Election*

(١٨، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٩-١٧٥، ١٧٨، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٦، ١٨٨، ١٨٩، ٣٣٨).

إنّ الفعل الأصليّ باللاتينيّة Eligere مُكوَّن من ex - legere، بمعنى «جَنَى من ضمن عدّة إمكانيّات».

ويُضاف إلى هذا المعنى المدلولُ الكتابيّ، وهو «اختيار» الله شعبَ إسرائيل، ممّا يُضفي على المعنى اللغويّ نبرةً وجدانيّة، وهي نبرة «العهد» نفسه.

أمّا اللاهوت المدرسيّ الذي كان سائدًا في أيّام إغناطيوس، فكان يقصد بالاختيار فعلًا حرًّا يُلزم به الإنسانُ نفسَه في اتّجاه معيّن محدود - الزواج مثلًا - وذلك بعد التفكير والإمعان في موضوع الاختيار.

فإذا جمعنا هذه العوامل الثلاثة، فهمنا أنّ «الاختيار» - بحسب إغناطيوس - هو قرار* إنسان حرّ يختصّ باختيار حالة حياتيّة* (الزواج أو الكهنوت أو الرهبنة) أو أسلوب في الحياة (طريقة معاملة أهل البيت أو طريقة المعيشة...). ولا يتمّ هذا الاختيار بموجب تفكير منطقيّ صائب فحسب - كما الأمر هو في الوقت الثالث من الاختيار (١٧٧-١٨٨) - بل بناءً على شعور* وجدانيّ باطنيّ - كما الأمر هو في الوقت الأول (١٧٥)

أو الوقت الثاني (١٧٦) الذي يفضّله إغناطيوس على الآخَرَيْن.

وأمّا روح الاختيار، فيعبِّر عنها إغناطيوس بقوله: «إنّ الحبّ، الذي يحرّكني ويحملني على اختيار الشيء الفلانيّ، يجب أن ينحدر من علُ، من حبّ الله. فعلى مَن يختار إذًا أن يشعر أوّلًا في باطنه بأنّ ذلك الحبّ الذي يكنّه لموضوع اختياره - سواء أكان وافرًا أم زهيدًا - هو لأجل خالقه وربّه لا غير» (١٨٤).

والجدير بالذكر أنّ محور «الرياضات الروحيّة» هو «الاختيار»، ومن هنا كثرة ورود اللفظ. وممّا يُذكر أيضًا أنّ الاسم فقط وارد، لا الفعل.

إرادة Volonté **Volundad** *Will*

(٣، ٥٠، ٥١، ٥٢، ١٥٥، ١٧٥، ١٨٠، ١٨٩، ٢٣٤، ٢٩٠، ٣٣٠).

«الإرادة» هي مركز الشخص الحرّ (١٥٥، ١٨٩، ٢٩٠، ٣٣٠)، إلى جانب العقل* (٢٣٤، ٣٣٠). وهي تُحرِّك* المشاعر* (٥٠، ٥١، ٥٢)، كما أنّ الله يحرّكها (١٧٥، ١٨٠).

والجدير بالذكر أنّ الفعل «أراد» **(Querer)** ورد ١١٢ مرّة في كتاب «الرياضات الروحيّة»، ممّا يدلّ على أهمّيّة «الإرادة» فيها

ويجمع الباحثون على أنّ مفهوم إغناطيوس للإرادة مزيجٌ ممّا نقصده نحن بالإرادة من جهة، والقلب أو الحبّ* من جهة أخرى، وفقًا لرأي أوغسطينس واللاهوت المدرسيّ. وممّا يُذكر أنّ كتاب «الرياضات الروحيّة» لا يستخدم لفظة «قلب» **(Corazón)** إلاّ مرّتين - في ٢٧٨ و٣٠٣، وهما استشهاد بالإنجيل - ممّا يؤكّد دمجها في لفظة «إرادة».

وأمّا المفهوم الحصريّ للإرادة، فهو قدرة الإنسان على الاختيار* واتّخاذ القرار*، سواء في أثناء «الرياضات الروحيّة» أم في الحياة العمليّة.

استعراض *Review* Revue

.(٧٧)

في نهاية كلّ رياضة*، يقوم المتروّض بـ«استعراضها»، أي أنه ينظر كيف تمّت. فإن كانت حسنة، يشكر الله عليه، ويسير مرّة أخرى على الطريقة نفسها. وإن كانت سيّئة، يبحث عن السبب، فيندم عليه ليُصلح نفسه في سائر الرياضات.

ولقد جرت العادة أن يدوّن المتروّض ما جرى في كلّ رياضة - ولا سيّما على مستوى الأفكار من جهة، والمشاعر* من جهة أخرى - ليُشرك مُرافقَه في ما تمّ أثناءها، فضلًا عن أنّ مرحلة الاختيار* تستدعي العودة إلى مختلف الاستعراضات التي

دُوِّنت، فغالبًا ما تُظهر اتّجاه الاختيار.

والجدير بالذكر أنّ إغناطيوس لا يستعمل لفظ «استعراض» (للذلك لا ذكر له في الإسبانيّة)، بل يقول: «أذكُر كيف جرت المشاهدة أو التأمّل» (**«mirare como me ha ido...»**). إلاّ أنّ ممارسة «الرياضات الروحيّة» أدخلت - في مختلف اللغات - ذلك المصطلَح.

اضطرابات *Disturbances* **Agitaciones-Inquietud** Agitations

(٣١٧، ٣٢٠، ٣٣٥).

إنّ «الانفعالات»* نابعة من الأرواح* الصالحة أو الشرّيرة على حدّ سواء، وأمّا «الاضطرابات» فنابعة من الأرواح الشرّيرة التي تسبّب «الانقباض* الروحيّ» (٣١٧) حتّى لا يستمرّ المتروّض في مسيرته الروحيّة.

إعادة (أعاد) Répétition (répéter)

Repetición (repetir) *Repetition (to repeat)*

(٦٢، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢٩، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٤٨، ١٥٩، ٢٠٤، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢٢٦، ٢٢٧).

«الإعادة» هي العودة إلى نقطة أو عدّة نقاط من التأمّل* أو المشاهدة*، قد وجد فيها المتروّض انبساطًا* أو انقباضًا*، شعورًا* أو تأثّرًا*، انفعالًا* أو اضطرابًا* أو قلقًا*. والهدف من

ذلك هو المزيدُ من التعمّق في ما اختبره المتروّض في أثناء كلّ رياضة*.

اعتبار Considération **Consideración** *Consideration*

(٤، ٧٨، ٩٥، ١٢٧، ٢١٤، ٢١٥، ٢٤٢، ٢٥٢).

ليس «الاعتبار» صلاة* بحصر معنى اللفظ، بل هو إطار عامّ وتيقُّظ مستمرّ لما يفعله الله في تاريخ البشر أو الشخص. ولقد أكثر إغناطيوس من استخدام الاسم (١٠ مرّات) والفعل (أعتبر Considérer/**Considerar**/*to Consider* ٥٠ مرّة)، متأثّرًا بكتاب القدّيس بِرْنَرْدُس «في الاعتبار» الموجَّه إلى تلميذه البابا أوجانيوس الثالث.

انبساط (عَزّى) Consolation (consoler) **Consolación (consolar)** *Consolation (to console)*

(٦، ٧، ٨، ١٣، ١٤، ٦٢، ٨٩، ١١٨، ١٧٦، ١٩٩، ٢١٣، ٢٥٢، ٢٥٤، ٣١٥-٣١٨، ٣٢١-٣٢٤، ٣٢٩-٣٣١، ٣٣٦، راجع ٣١٣-٣٣٦).

إنّ التمييز* الإغناطيّ مرتبط باكتشاف وتقييم الشعور* والميول التي تظهر في الصلاة*، وهي إمّا إيجابيّة - «الانبساط» - وإمّا سلبيّة - «الانقباض*» -. ويشرحها إغناطيوس في «الفوائد» (٦-١٠، ١٣-١٤، ١٧)، وفي «قواعد» التمييز:

التمييز في «الأسبوع الأوّل» (٣١٣-٣٢٧) حيث المعايير لاكتشاف الميول المختلفة، ولا سيّما الانقباض الذي يصعب على المتروّض قبوله وبالتالي اكتشافه؛ والتمييز في «الأسبوع الثاني» (٣٢٨-٣٣٦) ويمكن اعتباره مقالة بتمام معنى الكلمة في الانبساط الذي قد يأتي من الروح* الصالح أو الشرّير المتستّر في شكل «ملاك نور».

وأمّا تعريف الانبساط فهو: حالة النفس المضطرمة حبًّا* لله، فتحبّ الخلائقَ فيه. وقد يحملها ذلك على ذرف الدموع توجّعًا على خطاياها أو إحساسًا بآلام المسيح و خدمةً وتسبيحًا له. فيزداد هكذا فيها الرجاء والإيمان والمحبّة والابتهاج الباطنيّ، والانجذاب إلى الأمور السماويّة والسكينة والسلام في الله (٣١٦).

وأمّا تعريف الانقباض فهو: حالة النفس من اضطراب* باطنيّ وميل دنيء وقلق*، ففقدان الثقة والرجاء والمحبّة، فتكون النفس كسلانة فاترة حزينة (٣١٧).

وإنّ حالة الانبساط وحالة الانقباض «روحيّتان»، أي أنّهما متعلّقتان بالأرواح - الصالحة أو الشرّيرة - بل وبالله. وهما تؤثّران في الحالة النفسيّة من مشاعر وأفكار وتصرّفات (راجع ٣٢).

ويظهر الانبساط والانقباض ثانية في نهاية «الأسبوع الثاني»

- في أثناء الاختيار* - ولا سيّما في الطريقة الثانية - أي الوجدانيّة -. فإنّ تعاقبهما يكشف للمتروّض تدريجًا مشيئة الله عليه (١٧٦).

انفعالات (مُنفعِل) Mouvements (mû)
Agitaciónes (agitado) *Movements (moved)*

(٤، ٦، ١٧، ١٧٧).

إنّ الأرواح* - الصالحة منها والشرّيرة - تسبّب في المتروّض تأثّرات*، منها «الانفعالات» التي تدلّ على أنّه يتفاعل مع «الرياضات الروحيّة». فإن خلت الرياضة* من الانفعالات، فقد يكون السبب أنّ المتروّض لا يقوم بالرياضات كما يجب (٦).

وأمّا الأرواح الشرّيرة، فهي تسبّب اضطرابات* في نفس المتروّض.

انقباض Désolation **Desolación (desolado)** *Desolation*

(٦-٨، ١٣، ١١٨، ١٧٦، ٣١٧-٣٢٤).

راجع: انبساط.

تأثُّر (تأثُّرات) Motion(s) **Moción(es)** *Motion(s)*

(٦، ١٨٢، ٢٢٧، ٣١٣، ٣١٦، ٣١٧، ٣٢٩، ٣٣٠).

إنّ المقصود بـ«التأثُّر» ثلاثة عناصر:
- المضمون: فكرة أو صورة أو رغبة أو خوف...
- الأثر النفسيّ في الوجدان: فرح أو حزن... يحرّك* ويدفع* النفس.
- المصدر: الشخص نفسه، أو الأرواح* الصالحة أو الشرّيرة، أو الله.

ويصبح التأثّر «تأثّرًا روحيًّا» عندما يكون مصدره الله نفسه، فيسبّب الانبساط* مثلًا، على نقيض عمل الشرّير الذي يسبّب الانقباض*.

وإنّ «التأثّر الروحيّ» الصادر عن الله مهمّ جدًّا في التمييز*. لذلك ينبغي للمتروّض ولمرافقه البحثُ الدؤوب عن مصدر أيّ تأثّر من خلال نتيجة هذا التأثّر في الوجدان: فإن كان يحرّكه ويدفعه إلى الخير، كان مصدره الله.

تأمُّل (تأمَّل) Méditation (méditer)
Meditación (meditar) *Meditation (to meditate)*

(١، ٢، ١٢، ١٩، ٣٩، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥٥، ٦٥، ٧٥، ٧٧، ١١١، ١٢٢، ١٣٦، ١٤٩، ١٩٩، ٢٠١، ٣١٠، ٣١٩).

«التأمّل» هو صلاة* حول موضوع كتابيّ أو في مُعظم الأحيان غير كتابيّ، يقوم به المتروّض مستخدمًا قوى النفس* - من ذاكرة* وعقل* وإرادة*ومخيِّلة*. . . - ليكتشف من خلاله نوعيّة علاقته مع الله. ويستخدم التأمّل العقلَ خاصّة، مقارنةً بالمشاهدة* التي تستخدم الوجدان خاصّة.

وأهمّ التأمّلات في «الرياضات الروحيّة» هي: «المبدأ الأساس» (٢٣)، «الأسبوع الأوّل» (٤٥-٧٢)، «الرايتان» ١٣٦-١٤٨)، «ثلاثة أشخاص» (١٤٩-١٥٧)، «أنواع النواضع لثلاثة» (١٦٥-١٦٨).

أهَّب (تأهَّب)

Disposition (se disposer à)
Disposición (disponer) *Disposition (to dispose oneself for)*

١، ٧، ١٥، ١٨، ٢٠، ٣٩، ٤٤، ١٣٥، ٢١٣. ٣٣٥).

إنّ «التأهّب» هو استعداد المتروّض للقيام بـ«الرياضات لروحيّة» عامّة، وبكلّ رياضة* منها خاصّة. وهو صفة ضروريّة لقيام بها، ولتقبُّل نعم الله. فللمتروّض دور فعّال ينسجم مع عمل الله فيه.

وأصبح مصطلح «التأهُّبيّة» (Disponibilité/ *Availability*) من الخِصال الإغناطيّة المميَّزة. فالروح التأهُّبيّة هي روح الذي يستعدّ لتحقيق كلّ ما يتّضح له أنّه مشيئةُ الله وخدمةُ الآخرين،

وذلك «بهمّة واسعة وسخاء عظيم نحو خالقه وربّه. فعليه أن يُقدّم له كلّ إرادته وكلّ حرّيّته، حتّى يستخدم الله عزّ وجلّ شخصه وكلّ ما له، وفقًا لمشيئته المقدّسة» (٥). وكما أنّ الروح التأهُّبيّة هذه هي شرط أساسيّ للدخول في «الرياضات الروحيّة»، فكذلك هي ثمرتها في ختامها (راجع «تقدمة الذات في ٢٣٤: «خذ، يا ربّ، واقبل حرّيّتي...»)؛

ومن مرادفات الروح المتأهّبة، الروح «المُسرعة» (٣٥٣، ٣٦١: Prompt/**Prompto**/*Prompt*) وهي من الخصال الإغناطيّة، ولا سيّما في ما يتعلّق بالطاعة للرؤساء.

تذوُّق (تذوَّق) Goût (goûter) **Gusto (gustar)** *Tasting (to taste)*

(٢، ٦٩، ١٢٤، ٢٢٧، ٢٥٢، ٢٥٤).

يولي إغناطيوس أهمّيّة لـ«التذوّق» الروحيّ في الصلاة*، ويوصي المتروّض بأن يتوقّف عند تذوّقه مشهدًا أو فكرة في الرياضة*. فلا تخاطب الصلاةُ العقلَ فحسب، بل الشعورَ* أيضًا.

تصوَّر Imaginer **Imaginar** *To imagine*

(٥٣، ١٤٠، ١٤٣، ٣١٤).

راجع: **مخيِّلة**.

تصوُّر المكان Composition **Composición** *Composition*

(٤٧، ٥٥، ٦٥، ٩١، ١٠٣، ١١٢، ١٣٨، ١٥١، ١٩٢، ٢٠٠، ٢٣٢).

إنّ «تصوّر المكان» هو تمهيد للرياضة*. وهو يعتمد على المخيّلة* التي تتصوّر*، لا أفكارًا أو كلمات، بل عناصر مشهد. وأمّا في المشاهدات*، فيتصوّر المتروّض المكان الذي تمّ فيه المشهد الإنجيليّ؛ وأمّا في التأمّلات* - حيث لا وجود مشاهد بصريّة وسمعيّة - فيصبح المكان هو المتروّض نفسه، يتصوّر أنّه في موقف معيَّن: في موقف الخاطئ أمام المسيح المصلوب، أو في جهنّم (في الأسبوع الأوّل)؛ في موقف الإنسان أمام الله (١٥١، ٢٣٢)...

ويسبق تصوّرُ المكان الرياضةَ نفسَها، ويُشار إليه بالعبارة «المقدّمة الأولى»، تليها «المقدّمةُ الثانية»، وهي خاصّة بالنعمة المطلوبة (راجع: **صلاة تمهيديّة***).

تطبيق الحواسّ Application des sens
Sentidos *Application of the senses*

(١٢١-١٢٥، ١٢٩، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٥٩، ٢٠٤، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٤٧، ٢٤٨).

ابتداءً من الأسبوع الثاني، يُدعى المتروّض إلى «تطبيق

حواسّه» الخمس في نهاية اليوم. فبعد أن يقوم بمشاهدة* أسرار المسيح، وبعد تكرارها وإعادتها* في أثناء اليوم، تُطبّق حواسّه الخمس حتّى يختبر يسوعَ المسيح بحواسّه (راجع ١ يو ١/١-٣)، فيعكس هكذا صورة مجده كما في مرآة (٢ قور ٣/١٨).

ومن ميزات هذه الطريقة في الصلاة*، حضور المتروّض للربّ - من خلال حواسّه الخمس - واتّحاده به؛ فلا تشترك ذاكرته* أو عقله* أو شعوره* أو إرادته* أو مخيّلته* فحسب، بل شخصه كلّه؛ فضلًا عن أنّ حواسّه تتقدّس عندما يركّزها على شخص المسيح. وفي ذلك فائدة كبرى من أجل «ضبط الحواسّ» في عصرنا.

ومن جهة أخرى، يُعَدُّ القيامُ بمثل هذه الرياضة* في نهاية اليوم عنصرًا مُهمًّا لتوحيد وتبسيط جميع ما وصّل إليه المتروّض في مشاهداته، وما استمع إليه من نداءات الربّ له، وما اكتشفه من مشيئته.

تعلُّق (تعلَّق)

Attachement (s'attacher)

Afección-Afecto (afectar-se) *Attachment (to be attached)*

(١، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢١، ٤٠، ٦٣، ٩١، ١٥٠، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٧، ١٦٤، ١٦٦، ١٦٩، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٩، ١٨٢، ٢١٠، ٢١٤، ٣١٦، ٣٤٢)

تأثّرت روحانيّة إغناطيوس بروحانيّة عصره Devotio moderna («التقوى الحديثة») وهي تولي أهمِّيَّة في الحياة الروحيّة للوجدان - من تأثُّر* وشعور* ورغبة* وتذوُّق* وميل وتعلّق... - وذلك بتأثير من القدّيس بِرْنَرْدُس. وقد أبرز إغناطيوس دور التعلُّق: فقد يكون «مُنظَّمًا»، فيُوجِّه إلى الله وإلى محبّة خلائقه فيه؛ وقد يكون «غير مُنظَّم» أو مُنحازًا*، فيتطلّب تطهيرًا وتحرُّرًا حتّى لا يعوق بلوغ الغاية وهي الله، ولا سيّما اكتشاف مشيئته في الاختيار*.

لذلك، فإنّ عنوان «الرياضات الروحيّة» الداخليّ يُحدّد هدفها على النحو التالي: «ليتغلّب الإنسان على نفسه ويُنظِّم حياته، بدون أن يتّخذ قرارًا مبنيًّا على أيّ تعلّق غير مُنظَّم» (٢١). ويُصرِّح إغناطيوس أنّ «الرياضات الروحيّة» تؤهّب النفس «لقمع ما فيها من أنواع التعلُّق غير المُنظَّم»: ويتمّ هذا من أجل البحث بعد ذلك عن مشيئة الله والاهتداء إليها في تنظيم الحياة لخلاص النفس» (١).

تمييز (ميّز) Discernement (discerner)

Discreción (discernir) *Discernment (to discern)*

(١٧٦، ٣٢٨، ٣٣٦).

إذا كانت لفظة «تمييز» نادرة في «الرياضات الروحيّة»، إلاّ أنّ روحانيّة إغناطيوس قد اشتهرت بالتمييز، وهو يتضمّن عنصرَين:

- «التمييز الروحيّ» حيث يختبر الإنسان تأثّرات* روحيّة - كالانبساط* والانقباض* - وحالات نفسيّة - كالأفكار والمشاعر* والرغبات* والميول . . - فيعي ما يحياه هكذا.

- «تمييز الأرواح» حيث يتساءل ما هي أسبابها ومصدرها: هل هي «تصدر عن مجرّد حرّيّتي وإرادتي»؟ أم هي «تأتي من الخارج»، أي من الروح* الصالح أو الشرّير؟ (٣٢)، أم من الله نفسه «بدون سبب سابق»؟ (٣٣٠)

وكلا الجانبين مُهمّان في التمييز الإغناطيّ المتأثّر ولا شكّ بآباء البرّيّة الذين مارسوه ممارسة دقيقة جدًّا.

تواضع Humilité **Humilidad** *Humility*

(١٤٦، ١٦٤-١٦٨، ٢٨٩، ٣٢٤).

لمصطلح «التواضع» تاريخ في الروحانيّة الغربيّة، قد تأثّر به إغناطيوس بلا شكّ. فالتواضع طاعة وخضوع لله وللرؤساء، وللمتساوين أيضًا، بل وللأقلّ شأنًا. وظهرت فكرة الرغبة في الاحتقار والذلّ والإهانات تمثّلًا بالمسيح.

وبناء على ذلك، حدّد إغناطيوس «أنواع التواضع الثلاثة» (١٦٤-١٦٨):

١-طاعة شريعة الله، فالقصد بعدم مخالفة وصيّة تُلزم تحت طائلة الخطيئة المميتة؛ وذلك لأنّ الإنسان مخلوق.

٢-الطاعة السابقة، مُضافٌ إليها القصد بعدم ارتكاب خطيئة عرضيّة؛ فضلًا عن عدم الانحياز* الوارد ذكره في «المبدأ والأساس» (٢٣)، أي عدم تفضيل الغنى على الفقر، ولا الكرامة على العار. وهذه الدرجة أكمل من الدرجة السابقة.

٣-الدرجة الثالثة التي تتضمّن الدرجتين السابقتين وتتجاوزهما في أنّ الطاعة لله تكون على مثال يسوع المسيح وقد اختار الفقر والذلّ طاعةً منه، لا لوصايا الآب، بل لمشيئته. فيكمن كمال التواضع في الاقتداء بالمسيح الفقير المذلول. وهذا ما سبق أن اختاره المتروّض في تقدمة نفسه لله (٩٨)، وأن طلبه كنعمة إلى سيّدتنا والمسيح والآب، يعيشها تحت راية الصليب (١٤٧).

وإنّ لاعتبار* «أنواع التواضع الثلاثة» هذه مكانة الخاصّة قبل الاختيار*؛ فيتحقّق المتروّض من خلاله أنّه متأهّب* فعلًا لاتّخاذ القرار* المناسب، فيمثُلُ أمام عينيه يسوعُ المسيح الفقير المذلول.

وممّا يلفت الانتباه أنّ إغناطيوس لا يصف المسيح صفة التواضع، على خلاف الفقر والذلّ. فلماذا؟ يبدو أنّه يقصد بالتواضع موقف الإنسان كمخلوق يُكرِّم ويطيع الله ولا سيّما وصاياه، ويعتبر أنّ كلّ شيء يأتي من الله وإليه يعود - وهذا هو

معنى التواضعين الأوّلين - في حين أنّ المسيح غير مخلوق ولا يُطيع إلاّ مشيئة الآب. فضلًا عن أنَّ التواضع الثالث يعني الاقتداء بالمسيح، ممّا لا معنى له في شأن المسيح نفسه.

ثبَّتَ Confirmer **Confirmar** *To Confirm*

(١٨٣).

بعد إجراء المتروّض اختياره*، يقدّمه لله ويصلّي حتّى يقبل اللهُ اختياره هذا و«يثبّته». فالله هو الذي يقبل و«يُثبّت» الاختيار.

حالة (حياتيّة) Etat (de vie) **Estado** *State (of life)*

(١٥، ٤٠، ٩٨، ١٣٥، ١٤١، ١٤٥، ١٥٤، ١٧٧، ١٨٩، ٣٣٩، ٣٤٣، ٣٤٤).

يحدّد العدد ١٣٥ مضمون «الحالة» أي «الحالة الحياتيّة». ففي أيّام إغناطيوس، كانت الكنيسة تميّز بين الرهبان وسائر المؤمنين؛ فكانت تعتبر حالةَ الرهبان حياةَ «المشورات الإنجيليّة» و«الكمال»، وحالةَ الآخرين حياةَ «الوصايا».

واعتمد إغناطيوس هذا التمييز، إلاّ أنّه لم يحثّ المتروّض على اختيار الحالة الأكثر كمالًا في حدّ ذاتها - كالحالة الرهبانيّة - بل يضعه في موقف الاختيار* والقرار تجاه مختلف الحالات الحياتيّة، لأنّ جميع الحالات قد لبسها المسيح. فعلى المتروّض أن يختار الحالة الحياتيّة التي يدعوه الله إليها، ليحقّق

اختياره الأوّل وهو شخص المسيح. وقد يتمّ الاختيار، لا في شأن الحالة الحياتيّة - إن كان المتروّض قد سبق له أن اختار حالة معيّنة - بل في شأن أسلوب حياته العمليّ في داخل الحالة التي سبق أن اختارها.

حُبّ (أحبّ) **Amour (aimer) Amor (amar)** *Love (to love)*

(١٥، ٢٢، ٦٥، ٨٩، ١٠٤، ١٥٠، ١٨٤، ١٨٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٧٣، ٢٧٨، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٤، ٢٨٩، ٣١٦، ٣١٧، ٣٢٠، ٣٢٢، ٣٣٠، ٣٣٨، ٣٦٣، ٣٧٠).

إنّ «الحبّ» مركزيّ عند إغناطيوس، حتّى إنّ آخر مشاهدة* في «الرياضات الروحيّة» تهدف إلى «بلوغ الحبّ» (٢٣٠-٢٣٧)، ممّا يعني أنّ ثمرتها تكمن في أن يحبّ المتروّض الله كما يحبّه الله.

ولقد تساءل العديد من الباحثين لماذا لم يذكر إغناطيوس الحبّ في «المبدأ والأساس» (٢٣) إلى جوار تسبيح الله وتكريمه وخدمته، خاصّة وأنّ النصّ الأوّل من «الرياضات الروحيّة» كان يذكر الحبّ. والجواب على هذا التساؤل أنّ الحبّ ثمرةُ مسيرة المتروّض الروحيّة أكثر منه شرط لمسيرته.

حَرَّك **Mouvoir** **Mover** *To Move*

(٥٠، ١٧٥، ١٨٠، ١٨٤، ٣٣٨، ٣٦٣).

راجع: **تأثُّر**.

دَفَع **Inciter, pousser** **Mover** *To Impell*

(١٤، ١٥، ١٥٥، ١٦٩، ٣١٧).

راجع: **تأثُّر**.

ذاكرة Mémoire **Memoria** *Memory*

(٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٦، ٧١، ٧٨، ١٣، ٢٠٦، ٢٢٩، ٢٣٤).

يُعمل المتروّض «ذاكرته» عندما يتذكّر حدثًا أو موضوعًا يريد التأمّل* فيه أو مشاهدته* أو اعتباره*: خطاياه مثلًا (في الأسبوع الأوّل)، أو أسرار حياة المسيح (في الأسبوع الثاني)...

ونذكر أنّ أوغسطينس يعتبر أنّ الذاكرة هي لشكر الله على عمله ونعمه.

رغبة (رغِبَ) Désir (désirer)

Deseo (desear) *Desire (to desire)*

(٦، ٢٠، ٢٣، ٤٨، ٧٣، ٨٧، ٨٩، ٩٨، ١٣٠، ١٣٣، ١٤٦، ١٥١، ١٥٥، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٧٤، ١٧٧،

١٨٥، ١٩٩، ٢٣٤، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٣٩، ٣٥٠).

قيل في إغناطيوس إنّه «رجل رغبات»؛ وتحدّث هو نفسه مرارًا عن «الرغبات المقدّسة». فللكلمة نبرة تعبّر عن وجدان الشخص الذي يتصرّف بمشاعره* لا بإرادته* وعقله* فحسب.

روح (أرواح) *Spirit(s)* **(spíritus) Espíritu Esprit(s)**

(٤، ٦، ٨، ٩، ١٧، ٣٢، ١٧٦، ١٧٧، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٨، ٣٢٨، ٣٣٣، ٣٣٥، ٣٣٦).

لقد تأثّر إغناطيوس بـ«تمييز* الأرواح» الذي اشتهر به آباء البرّيّة. وهو يستخدم اللفظ في صيغة الجمع («أرواح»)، إلاّ إذا أضاف إليها صفة: «الروح الصالح» أو «الروح الشرّير». ويستعمل كذلك لفظ «الملائكة»* ومنها «الملاك الصالح» و«الملاك الشرّير» و«ملاك النور».

وتؤثّر الأرواح والملائكة في الأفكار، ومنها في المشاعر* والإرادة*، سواء أكان تأثيرًا إيجابيًا (الصالحة) أم سلبيًّا (الشرّيرة)، أم إيجابيًّا من طرف «ملاك النور» ليجرّ إلى الشرّ (٣٣٢). ويُطلق إغناطيوس على هذا التأثير في الإنسان تسمية تأثّر* أو انفعال* أو اضطراب* بحسب الحالات.

يُظهر عملُ الأرواح والملائكة أنّ الإنسان ليس هو مصدر أفكاره ومشاعره وتصرّفاته الوحيد، بل إنّه متأثّر بتأثّرات خارجة

عنه فيخضع لها أو يرفضها بموجب ضميره الحرّ.

رياضة (رياضات) **Exercice(s) Exercicio(s)** *Exercise(s)*

(١، ٧٧).

عندما وصف بولس في ١ قور ٩/ ٢٤-٢٧ جهادَ المسيحيّ وشبّهه بالمُتبارين في ميدان الرياضة البدنيّة، فإنّه قد نصّر ما كان يمارسه اليونانيّون «المُتروِّضون» (asceticos، ومنها بالفرنسيّة ascètes، وبالإنكليزيّة ascetics): فكانوا يقومون بتمارين لترويض الجسد والنفس. وأمّا آباء البرّيّة، فتميّزوا بمثل هذه الرياضات لترويض النفس والروح.

وكذلك يقوم المتروّض بـ«رياضات روحيّة»، أي بتمارين متكرّرة في الصلاة* - على اختلاف أنواعها - حتّى يتعزّى* بها بفضل تواترها وإعادتها*؛ وهكذا يتدرّب شيئًا فشيئًا - من خلالها - على علاقة وطيدة مع الله، علاقة التلميذ الذي يتعلّم من معلّمه، فينمو في الحياة الروحيّة بفضل هذه الرياضات الروحيّة.

شُعور (مشاعر) Sentiment(s)
Afectos-Sentimiento *Affection(s)*

(٣، ٥٠، ٦٢، ٦٥، ٣٣٠، ٦٣٣).

إنّ الصلاة* «تُحرّك* المشاعر» وتُولّد «الشعور الروحيّ»،

وكذلك «الشعور الباطنيّ» بالخطايا. فللوجدان أهمّيّة في الحياة الروحيّة.

ويعود ذلك إلى القدّيس بِرْنَرْدُس، فقد أخذ بعين الاعتبار دور الشعور والرغبة* والتعلّق* في الحياة الروحيّة، وذلك لأنّ الإنجيل يقدّسها.

والجدير بالذكر أنّ اهتمام إغناطيوس بقوى النفس* من جهة، والجسد في تطبيق الحواسّ* من جهة أخرى، فضلًا عن مكانة سرّ «تجسّد» الله الكلمة (١٠١-١٠٩)، لَمِن علامات روحانيّته الواقعيّة التي تشمل مقوّمات الشخص كلّها.

صلاة Prière-Oraison **Oración** *Prayer*

(١٢، ١٦، ١٨٣، ٢٠١، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٩، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٣١٩، ٥د٣).

إنّ مضمون كلمة «صلاة» - كما هي واردة في «الرياضات الروحيّة» - عامّ، إذ يشمل مختلف أنواعها وطرقها من تأمّل* ومشاهدة* ومناجاة* واعتبار* وفحص ضمير* ورياضة*، من صلاة شفهيّة أو ذهنيّة...

صلاة تمهيديّة Prière préparatoire
Oración preparatoria *Preparatory Prayer*

(٤٥، ٤٦، ٤٩، ٥٥، ٦٢، ٩١، ١٠١، ١٠٤، ١٠٥، ١١٠،

١١٣، ١١٨، ١٢١، ١٣٦، ١٣٩، ١٤٩، ١٥٢، ١٥٩، ١٩٠، ١٩٣، ٢٠٠، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢١٨، ٢٢١، ٢٣١، ٢٣٣، ٢٤٠، ٢٤٤، ٢٤٦، ٢٤٨، ٢٥١، ٢٥٨).

تبدأ كلّ رياضة* بـ«صلاة تمهيديّة» هي عبارة عن طلب نعمة الله حتّى تتّجه نيّات المصلّي وأفعاله وعمليّاته الداخليّة نحو الله لتسبيحه وخدمته (٤٥).

ويُضاف إليها **طلبُ النعمة** بحسب موضوع المشاهدة* أو التأمّل*. فإذا كان الموضوع هو القيامة، يُطلب الفرح مع المسيح الفرح؛ وإذا كان الآلام، يُطلب الألم والدموع والتوجّع مع المسيح المتألّم... كما أنّ النعمة تُطلب بحسب حالة المتروّض الروحيّة، سواء أكانت رغبة* تختصّ بطلب التوجّع بسبب خطاياه، أم بمعونة الله في حالة التجربة، أم بمشاهدة أسرار حياة المسيح... فيتكيَّف طلب النعمة إذًا «بحسب مقتضى الحال»*.

طُرق الصلاة

Manières (Modes) de prier

Manera (Modo) de orar *Kinds (Methods) of prayer*

(٤، ١٨، ٢٣٨-٢٦٠).

يذكر إغناطيوس «ثلاث طرق للصلاة»:

- أمّا الطريقة الأولى (٢٣٨-٢٤٨)، فخاصّة بالصلاة* في

وصايا الله العشر، وفي الخطايا الرئيسيّة السبع، وفي قوى النفس* الثلاث، وفي حواسّ الجسد الخمس...؛ فيعتبرها* المتروّض تفصيليًّا بعقله*، ويستغفر الله، ويطلب نعمته، وكلّ ذلك «بحسب مقتضى الحال»*.

- وأمّا الطريقة الثانية (٢٤٩-٢٥٧)، فخاصّة باعتبار* معنى كلّ كلمة من كلمات إحدى الصلوات المعروفة أو قانون الإيمان...

- وأمّا الطريقة الثالثة (٢٥٨-٢٦٠)، فخاصّة باستخدام الوزن والإيقاع في تلاوة إحدى الصلوات، بإشراك الجسد - ولا سيّما التنفّس - في الصلاة مع الذهن. وقد مارس الرهبان الشرقيّون هذا النوع من الصلاة المعروفة بـ«صلاة يسوع» أو «صلاة القلب»، فكانوا يردّدون مع كلّ تنفّس: «يا يسوع ابن الله الحيّ/ ارحمني أنا الخاطئ».

عقل Intelligence **Entendimiento** *Intelligence*

(٢، ٣، ٣٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٦٤، ١٨٠، ٢٣٤، ٢٩٩، ٣٢٠).

من خلال «العقل»، يقوم المتروّض - في التأمّلات* خاصّة - بمقارنات بين ما يحياه أشخاص الرياضة* وحياته هو، بين ما يفعلون ويفعله أو يريد أن يفعله هو.

غير مُنحاز **Indifférent** **Indiferente** *Indifferent*

(٢٣، ١٥٧، ١٧٩).

المقصود بالإنسان «غير المنحاز»، الذي يكون حرًّا ومتحرِّرًا تجاه المخلوقات التي يتعلّق* بها، ليتسنّى له أن يُحرّر رغبتَه* في الله وحده وفي اكتشاف مشيئته، وأن يبلغ هدف حياته الوحيد وهو الله.

وبعبارة أخرى، فإنّ الإنسان غير المنحاز هو الذي يستطيع أن يستخدم الخليقة - وهي وسيلة - للوصول إلى الله - وهو الهدف -.

ولا يصل الإنسان إلى حالة «عدم انحياز» - فالاسم غير وارد، بل الصفة فقط -، ولكنّه يسعى إلى أن يصبح «غير منحاز» إلى الخلائق.

فحص الضمير Examen de Conscience **Examen de Conciencia** *Examination of Conscience*

(١، ١٨، ٢٤-٤٤، ٩٠، ١٦٠، ٢٠٧).

يميِّز إغناطيوس بين نوعين من «فحص الضمير»: الخاصّ اليوميّ والعامّ.

- فأمّا فحص الضمير الخاصّ اليوميّ (٢٤-٣١)، فيتعلَّق

جهاد المتروّض لاستئصال خطيئة أو نقيصة معيّنة، فيفحص ضميره يوميًّا في شأنها ليرى كم من مرّة سقط فيها، وذلك لكي يُصلح نفسه. ويمكنه مقارنة كلّ يوم باليوم السابق لمعرفة هل أحرز بالفعل تقدّمًا أم لا.

- وأمّا فحص الضمير العامّ (٣٢-٤٢)، فيتعلّق بإجرائه في الأفكار والأقوال والأفعال إجراءً يؤدّي به إلى الاعتراف العامّ والتناول (٤٤).

وتتضمّن طريقة فحص الضمير العامّ هذا خمس نقاط (٤٣): الشكر لله على نعمه - التماس نعمة معرفة الخطايا ورفضها - محاسبة النفس - استغفار الله عن الخطايا - عقد النيّة على إصلاح النفس بنعمة الله.

قرار (قرّر) Décision (décider)

Determinación (determinar-deliberar) *Decision (to decide*

(٢١، ٩٨، ١٠٢، ١٥٤، ١٦٥، ١٦٦، ١٨٦، ١٨٧، ٣١٨، ٣٤، ٣٦٥، ٣٦٧).

إنّ «القرار» هو فعل الإنسان الحرّ الذي يُقرّ إقرارًا في شأن حياته العمليّة، أو في شأن توجيه حياته من حيث حالتها*، وحينذاك يكون القرارُ مرادفًا للاختيار*.

قلق (أقلق) Trouble (troubler)
Turbación (turbar) *Trouble (to trouble)*

(٣١٧، ٣٢٩، ٣٤٧، ٣٤٩).

إنّ مصدر «القلق» هو دائمًا الروح* الشرّير، شأنه شأن «الاضطراب»*، وذلك على نقيض «الانفعال»* الذي قد يكون مصدره الروح الصالح أو الروح الشرّير.

قِوى النفس Puissances (Facultés) de l'âme
Potencia *Powers (Faculties) of the soul*

(٢٠، ٤٥، ٥١، ١٧٧، ٢٣٨، ٢[illegible]٦، ٣[illegible]٠).

تميّز النظرة التقليديّة إلى الإنسان ثلاث قوى للنفس: الذاكرة* والعقل* والإرادة*.

ويستعمل إغناطيوس هذا التقسيم في التأمّلات* خاصّة، حيث يتذكّر المتروّض موضوع رياضته*، وبعد ذلك يُحكّم فيه عقله بالتفصيل، ثمّ يحرّك* مشاعره* بواسطة إرادته في ما هو بصدده (٥٠).

مُخيِّلة Imagination **Imaginación** *Imagination*

(٤٧، ٦٥، ٦٦، ٩١، ١١٢، [illegible]٢١، [illegible]٢[illegible]).

يُعمل المتروّض «مخيِّلته»، فيتصوّر* أشخاصًا أو أشياء أو

حالات تُساعد على استبطانها في رياضته*.

مُشاهدة Contemplation **Contemplación** *Contemplation*

(٢، ٤، ١٢، ١٣، ٣٩، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٧٦، ٧٧، ١٠١، ١١٠، ١١٣، ١١٧، ١١٨، ١٢٠، ١٢١، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٩، ١٣٠، ١٣٢، ١٣٣، ١٥٦، ١٥٨، ١٥٩، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٩٠، ٢٠٠، ٢٠٤، ٢٠٦، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٥، ٢١٨، ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٤٩، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦).

إنّ موضوع «المشاهدات» هو عادةً أسرارُ حياة يسوع، من تجسّده حتّى صعوده. وفي المشاهدة، يُعمِل المتروّض شعوره* أكثر منه عقله* الذي يُعمِله في التأمّل* خاصّة. كما أنّه يحضر لشخص يسوع حضورًا متواضعًا ملموسًا، من خلال رؤيته الأشخاص واستماعِه إلى كلامهم ونظره إلى* أعمالهم، مستخدمًا في ذلك مخيّلته*.

معرفة (عرف) Connaissance (connaître)

Conocimiento (conocer)-Noticia *Knowledge (to know)*

(١، ١٤، ٤٣، ٤٤، ٦٣، ٨٩، ١٠٤، ١١٨، ١٣٠، ١٣٩، ١٧٠، ١٧٦، ١٨٥، ٢١٣، ٢٣٣، ٢٤٠، ٢٤٥، ٢٧٥، ٣٢٢، ٣٣٠، ٣٣٤، ٣٣٩).

تتعلَّق «المعرفة» بإعمال العقل*، فيعرف الإنسان شخصًا مثلًا. ولكنّها تتعلَّق بمعرفة الحقائق الروحيّة أيضًا، كمعرفة الخطايا والشرّير وخدعه، أو كمعرفة الله ونعمه وعمله.

ويولي إغناطيوس أهمِّيَّة بالغة لـ«المعرفة الباطنيّة»، ولا سيّما للخطيئة، وخاصّة لشخص يسوع المسيح. فلا تتعلَّق هذه المعرفة بالعقل - وإن انطلقت منه - بل «بالتذوّق»* و«الشعور»* الباطنيّ والروحيّ (٦٢، ٢١٣، ٣٢٢)، وذلك في سبيل «خدمته واتّباعه» (١٣٠) وهذا هو الهدف. وبعبارة أخرى، فإنّ للشعور من جهة، وللإرادة* من جهة أخرى، دورًا مهمًّا في المعرفة.

مُقتضى الحال (بحسب -) **Subjecta materia (según)**

(٤، ٤٨، ٤٩، ٧٤، ١٠٥، ١٩٩، ٢٠٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٤٣).

إنّ معنى العبارة الإسپانيّة - وأصلها لاتينيّ - مزدوج:

- بحسب الموضوع المعروض للرياضة (٤٨، ٤٩، ١٠٥، ٢٠٤، ٢٢٦).

- بحسب حالة المتروّض (٤، ٧٤، ١٩٩، ٢٢٥، ٢٤٣).

لذلك احتار المُترجمون في مختلف اللغات؛ فمنهم مَن ركّز على المعنى الأوّل (الموضوع)؛ ومنهم من ركّز على المعنى الثاني (الحالة الذاتيّة)؛ ومنهم مَن ترجم تارة المعنى الأوّل،

وطورًا المعنى الثاني (كما فعله مترجم النصّ اللاتيني الشائع). ولم يتّفق مُترجمان على ترجمة موحّدة.

وتحاشيًا لذلك، استعملنا عبارة عربيّة عامّة تُفيد المعنَيين، بدون تفضيل أحدهما، لأنّ تفضيل أحد المعنيين هو من باب التأويل، وقد يُخطئ المترجم في تأويله. غير أنّنا ذكرنا هنا ترجيحنا الشخصيّ (خمس مرّات للمعنى الأوّل، وخمس مرّات للمعنى الثاني).

والمُراد بهذه العبارة أنّ المتروّض يطلب نعمة الله سواء أكان مضمونُ «مقتضى الحال» حالتَه الشخصيّة (الإحساس بخطيئته، أو في حالة التجربة أو الانبساط*، أو رغبته* في الفرح أو الحزن...)، أم الظروفَ الموضوعيّة (أي موضوع الرياضة*، إن كان المتروّض في الأسبوع الأوّل أو الثاني أو الثالث أو الرابع...).

ملاك (ملائكة) Ange(s) **Angel(s)** *Angel(s)*

(٣٢٩، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٥).

راجع: **روح (أرواح)**.

مُناجاة Colloque **Coloquio** *Colloquy*

(٥٢، ٥٤، ٥٥، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٧١، ١٠١، ١٠٩، ١١٧، ١١٨، ١٢٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٦، ١٥٧،

١٥٩، ١٦٤، ١٦٨، ١٩٠، ١٩٨، ١٩٩، ٢٠٤، ٢٢٥، ٢٣٧، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٦).

«المناجاة» هي مخاطبة صديق لصديقه، أو عبد لمولاه، يلتمس فيها نعمة منه، أو يشكو له نفسه عن شيء أساء عمله، أو يفضي إليه بشؤونه فيستشيره فيها (٥٤).

وغالبًا ما تتمّ المناجاة في نهاية الرياضة*، وأحيانًا في أثنائها.

وفي المراحل المُهمّة من «الرياضات الروحيّة»، يقوم المتروّض بثلاث مناجيات: الأولى إلى سيّدتنا لتنال من ابنها ما يطلبه المتروّض من نعمة، والثانية إلى الابن لينالها من الآب، والثالثة إلى الآب ليُنعم بها عليه.

قائمة الكتب الإغناطيّة باللغة العربيّة

• كتب للقدّيس إغناطيوس

* **الرياضات الروحيّة** - تعريب الأبوَيْن صبحي حموِيّ وفاضل سيداروس اليسوعيَّين - دار المشرق - بيروت - ط ٤، ١٩٩٩.

* **الذكريات الشخصيّة** - تعريب مجموعة من المُترجمين - دار المشرق - بيروت ط ٢ ١٩٩٦.

* **القوانين التأسيسيّة للرهبانيّة اليسوعيّة** - تعريب الأب صبحي حمويّ اليسوعيّ - دار المشرق - بيروت - ١٩٩٠.

* **مختارات من وثائق الرهبانيّة اليسوعيّة الأساسيّة** - الرهبانيّة اليسوعيّة في الشرق الأدنى - بيروت - ١٩٧٩.

• نماذج للرياضات الروحيّة

* الأخت أنطوانيت باسيل: **تكلّم يا ربّ، رياضة روحيّة في**

الحياة اليوميّة بحسب طريقة القدّيس إغناطيوس ده لويولا - سلسلة «الحياة الروحيّة» - دار المشرق - بيروت ط ٢، ١٩٩٢.

* الآباء أولفر بُرج أوليفيه، روفائيل خزام، فاضل سيداروس اليسوعيّون: **علّمنا أن نصلّي** - سلسلة «الإيمان والحياة» - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ط ٢، ١٩٩١.

* الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ: **نصوص روحيّة للرياضات الإغناطيّة** - المركز الإغناطيّ لدراسة الروحانيّات - القاهرة - ١٩٩٣. (يصدر قريبًا في دار المشرق).

* الأب فرانك رامسبرغر اليسوعيّ: **العبادة في غمار الروح** - سلسلة «الحياة الروحيّة» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩٣.

* الأب مارك لينك اليسوعيّ: **التحدّي، برنامج للتأمّلات اليوميّة** - سلسلة «الإيمان والحياة» - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ط ٢ ١٩٩٦.

* الأب مارك لينك اليسوعيّ: **القرار، برنامج للتأمّلات اليوميّة** - سلسلة «الإيمان والحياة» - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ١٩٩٤.

* الأب مارك لينك اليسوعيّ: **الرحلة، برنامج للتأمّلات اليوميّة**

- سلسلة «الإيمان والحياة» - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ١٩٩٤.

• دراسات في الرياضات الروحيّة

* الأب أولڤر بُرج أوليڤييه اليسوعيّ: **رياضات القدّيس إغناطيوس، بنيتها وجوهرها وديناميّتها - تعريب الأب صبحي حمويّ اليسوعيّ - سلسلة «الحياة الروحيّة» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩٠.**

* الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ: **قراءة في «الرياضات الروحيّة الإغناطيّة»** - سلسلة «الحياة الروحيّة» - يصدر قريبًا في دار المشرق - بيروت.

* راجع للأب فاضل سيداروس اليسوعيّ: **نصوص روحيّة للرياضات الإغناطيّة**، وكذلك: **مدخل إلى روحانيّة إغناطيوس دي لويولا.**

• دراسات في الروحانيّة الإغناطيّة

* الأب روفائيل خزام اليسوعيّ: **هل لله مشيئة خاصّة في حياتك؟** - سلسلة «الإيمان والحياة» - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ١٩٩١.

* الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ: **حياة الصلاة وصلاة الحياة** - سلسلة «الإيمان والحياة» - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ١٩٧٧.

* الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ: **مدخل إلى روحانيّة إغناطيوس دي لويولا** - سلسلة «الحياة الروحيّة» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩١.

* مجلّة **المشرق** - دار المشرق - بيروت - ١٩٩١، ١٩٩٨/ ١.

* الأب نادر ميشيل اليسوعيّ: **فحص الضمير أو استعراض الحياة** - سلسلة «الحياة الروحيّة» في «موسوعة المعرفة المسيحيّة» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩.

● **دراسات في التربية الإغناطيّة**

* الأب جان دالمه اليسوعيّ: **مفهوم التربية عند اليسوعيّين** - تعريب الأب صبحي حمويّ اليسوعيّ - سلسلة «التربية والأخلاق» في «موسوعة المعرفة المسيحيّة» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩١.

* الأب فاضل سيداروس اليسوعيّ: **سرّ اليسوعيّين في فنّ التربية** - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ١٩٩٢.

• سِيَر قدّيسين وشهداء ورهبان يسوعيّين

* آلان غيارمو: **القدّيس إغناطيوس دي لويولا والرهبانيّة اليسوعيّة** - تعريب الأب لويس نصري - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ١٩٨٥.

* الأب ألبير لونشان اليسوعيّ: **إغناطيوس دي لويولا، سيرة مختصرة** - تعريب الأب فيكتور شلحت اليسوعيّ - سلسلة «سِيَر قدّيسين» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩١.

* ألبرتو أرماني: **جمهوريّة اشتراكيّة مسيحيّة. اليسوعيّون وهنود البركواي (١٦٠٩-١٧٦٧)** - تعريب الأب كميل حشيمه اليسوعيّ - دار المشرق - بيروت - ١٩٩٠.

* بيار دومير: **إغناطيوس دي لويولا ورفاقه اليسوعيّون** - تعريب الأب سليم دكّاش اليسوعيّ - سلسلة «كتب للأولاد» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩١.

* الأب جان دوتيل اليسوعيّ: **مَن أنت يا إغناطيوس دي لويولا؟** - تعريب الأب روفائيل خزّام اليسوعيّ - مطبوعات الآباء اليسوعيّين في مصر - القاهرة - ١٩٧٦.

* جان م. صدقة: **القدّيس فرنسيس كسفاريوس، الرسول المغامر** - سلسلة «القدّيسون» في «موسوعة المعرفة المسيحيّة» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩٠.

* الرهبانيّة اليسوعيّة في المشرق الأدنى: **لأنّه أحبّنا... رفاق في الرهبانيّة اليسوعيّة** - منشورات الرهبانيّة اليسوعيّة في الشرق الأدنى - المطبعة الكاثوليكيّة - بيروت - ١٩٨٤.

* الأب سامي حلاّق اليسوعيّ: **قدّيسون وشهداء يسوعيّون، سِيَر مختصرة** - جزءان - دار المشرق - بيروت - ١٩٩٤.

* الأب فرنسوا نعمة اليسوعيّ: **سيرة القدّيس ألفونس رودريكس** - سلسلة «سِيَر قدّيسين» - دار المشرق - بيروت - ١٩٨٥.

* الأب كميل حشيمه اليسوعيّ: **القدّيس إغناطيوس ده لويولا، مؤسّس اليسوعيّين** - سلسلة «القدّيسون» في «موسوعة المعرفة المسيحيّة» - دار المشرق - بيروت - ١٩٩٠.

* الأب هيرونيمس نادال اليسوعيّ: **يوميّات روحيّة** - تعريب الأب سليم دكّاش اليسوعيّ - سلسلة «التراث الروحيّ» - دار المشرق - بيروت

فهرس المحتويات

تصميم الغلاف : جان قرطباوي

الصفّ والإخراج : شركة الطبع والنشر اللبنانيّة
(خليل الديك وأولاده)

الطباعة : دكّاش برنتنغ هاوس

١٦٣٤ – ١ – ٣٠ – ٢٠٠٨/١١